O METODĂ ȘTIINȚIFICĂ DE A MÂNCA SĂNĂTOS

PROF. ARNOLD

EHRET

-

Sistem de vindecare a dietei

fără mucus_>

BY

PROF. ARNOLD

O colecție completă pentru timp, care trebuie să învețe cum să-și controleze sănătatea

de

EHRET LITERATURE OUBLIS HI NG CO.

MB BAST SIXTH STREBT

LOS ANGELES, "O

CALIFORNIA:



Cuprins

Frontupie ce-PROF. ARNOLD EHRET

Index alfabetic

ALTE PUBLICAȚII ALE PROF. ARNOLD EHRET

RATIONAL FASTING — Regeneration Diet și vindecare naturală a tuturor bolilor £0.50

VINDECARE DEFINITIVĂ A BOLILOR CRONICE CONSTIPARE .... £-25

CULTURĂ FIZICĂ — Post și dietetică; Diagnosticul exact al bolii dumneavoastră Boala; Oglinda magică .... ***0,25 USD***

AȘA VORBEȘTE STOMACUL — Cel Centrul de Germinare a Bolilor AU... 0,25 £

EHRET LITERATURE* PUBLISHING CO.

846 East Sixth Street , Loo Angeles, California.

NOTA EDITORULUI

Crezând că o apreciere mai autentică a măreției omului se putea obține respectând cât mai mult posibil cuvintele profesorului, editorii au făcut puține eforturi pentru a edita această lucrare.

Profesorul Arnold Ehret a fost originar din Europa, un student și un cărturar de mare talent, studiind în școlile și universitățile de pe continent, stăpânind multe limbi, în special germana, franceza și italiana.

Cu toate acestea, a fost practic autodidact în studiul limbii engleze, făcând progrese rapide în studiul acesteia în scurta sa perioadă de ședere în America, în ciuda complexității și dificultăților atât de formidabile pentru cei care nu s-au născut în această limbă.

Având în vedere aceste fapte, cititorul poate tolera mai ușor cuvintele și expresiile uneori neobișnuite folosite de profesorul Ehret și se poate minuna de capacitatea sa de a trata o lucrare de o asemenea anvergură cu o asemenea simplitate a exprimării.

FREDS. HIRSCH.

Introducere

De *FWBD* S. HIRSCH, DNS

Profesorul Arnold Ehret, inițiatorul și învățătorul sistemului de vindecare prin dietă fără mucus, s-a născut pe 29 iulie 1866. Pe 9 octombrie 1922, în timp ce se afla încă în floarea vârstei, bucurându-se de o stare de sănătate superioară cunoscută doar puținilor oameni din civilizația contemporană, a avut un accident

nefericit, suferind o fractură bazală a craniului care i-a cauzat moartea aproape instantanee.

El a fost destinat încă de la fragedă bărbăție să îndeplinească misiunea umanitară de medic. Suferind de o boală declarată incurabilă de medicii eminenți ai acelor vremuri și cu o sentință la moarte în față, aceasta nu a servit decât la trezirea spiritului neînfricat care s-a dovedit mai târziu a fi trăsătura remarcabilă a acestui om minunat, iar hotărârea sa de a se vindeca a avut un succes atât de mare încât a fost practic forțat de alți suferinzi nefericiți să-i ajute să-și recapete sănătatea.

S-ar putea afirma că, chiar și prin moștenire, profesorul Ehret ar trebui să devină pe bună dreptate medic, deoarece tatăl său era medic veterinar și a avut atât de mult succes în acest domeniu al vindecării, încât vecinii săi îi cereau adesea ajutorul pentru afecțiunile lor personale. Și bunicul său era medic, iar soarta a hotărât ca Arnold Ehret să le calce pe urme.

Vastele cunoștințe despre subiecte de sănătate, prezentate în lecțiile următoare, au fost dobândite de el prin contactul real cu mii de suferinzi care s-au vindecat la Sanatoriul său, majoritatea de așa-numite boli incurabile. Expresia sa precisă, prezentarea forțată și logică a faptelor în maniera sa ușor de recunoscut și convingătoare, sunt dovezi suficiente că mintea sa nu a fost obstrucționată de niciun mecanism mecanic.

tulburări. Munca sa a fost întotdeauna idealul său. Niciun gând legat de vreo considerație monetară nu i-a fost primordial, deoarece nevoile sale erau extrem de puține. Iată un Maestru care practica efectiv ceea ce predica, astfel încât metoda sa de viață extrem de frugală nu-i cauza nicio grijă financiară. Neînfricat în vorbire și scriere și recunoscându-și în Natură Judecătorul său final, Arnold Ehret se mişca printre oameni, distinct separat de majoritate, dar purtând doar bunăvoință și iubire pentru aproapele său. A-l cunoaște însemna a-l onora și a-l respecta - a deveni intim însemna a-l iubi.

Esența cunoştinţelor sale vindecătoare este conținută în „ Sistemul de vindecare cu dietă fără mucus" şi, deşi condensată într-o măsură considerabilă, lucrarea este temeinică în toate privințele. „Vălul misterului" de până acum este ridicat în maniera caracteristică clară și concisă a profesorului Ehret. Simplitatea este nota cheie a tuturor învățăturilor sale, deoarece el a amintit în mod constant că „orice nu este simplu, ușor de înțeles, nu poate fi adevărul". Se știe că toate bolile provin dintr-o singură sursă, făcând ca afecțiunile specifice să fie inutile. Recunoașterea unei afecțiuni și cunoașterea metodei corecte de eliminare a acesteia este mult mai esențială decât cunoașterea denumirii sale științifice și tehnice.

În aceste lecții, o fiziologie științifică revoluționară, complet nouă, este prezentată lumii. De exemplu, „plămânii noștri, și nu inima, așa cum se predă în mod eronat, sunt pompa", este dovedit prin fapte incontestabile. Fazele fizice, mentale și chiar spirituale ale unei vieți naturale sunt explicate elevului în mod clar și înțelegător. Mintea și condiția noastră mentală influențează corpul, la fel cum corpul influențează mintea, iar un flux sanguin curat și pur este, prin urmare, absolut esențial pentru gânduri curate și pure.

Când este vorba de o parte, este dificil pentru cineva să se roage rugăciunea credinței. Compasiunea față de sine îl face pe cel din partea ei să se întrebe mental despre justețea unei omnipotențe divine pentru a fi ales printre mii de alții.

păcătoși, dintre care unii sunt cunoscuți personal ca fiind încălcători mult mai mari ai legilor create de om, recunoscute de biserică drept păcate și totuși permise să rămână nepedepsite de un Dumnezeu răzbunător. Păcatele împotriva naturii sunt de neiertat, iar inevitabila lege a compensării trebuie îndeplinită de toată lumea. Nicio pledoarie de „ignoranță” nu este acceptabilă pentru Natură, renunțarea la obiceiurile greșite este singura metodă de ispășire. Este extrem de dificil să te concentrezi atunci când suferi de durere, de unde și necesitatea reeducării minții și creierului în timp ce te bucuri de o sănătate bună, mai degrabă decât să aștepți până te îmbolnăvești. Trebuie să înveți cum să aplici legea sănătății bune în mod constructiv, astfel încât să fii pregătit să înfrunți dușmanul neașteptat, pregătit pentru orice urgență.

Avem nevoie de sănătate și trebuie să o avem pentru a profita la maximum de viață aici și acum. Biblia ne spune „fie-ți după credința voastră”, dar, din păcate, când vine vorba de controlul propriei sănătăți, omul a făcut foarte puține progrese în ultimii 5000 de ani. El învață cu sârguință cum să hrănească animalele inferioare, dar nu știe cum să se hrănească singur!

Filosofia lui Ehret se dovedește a fi extrem de satisfăcătoare pentru mintea gânditoare, deoarece vremea simplei teorii în știință este pe sfârșit. Vechile dogme și credințe uzate cedează rapid locul faptelor demonstrabile. Părtinirile, prejudecățile și concluziile erratice au stat întotdeauna în calea progresului, iar ceea ce are lumea cea mai mare nevoie astăzi este o cunoaștere practică solidă, sigură, sănătoasă și simplă a legilor vieții. Rezultatele ultimilor ani în afacerile mondiale au stabilit clar faptul că simpla credință, afirmațiile dogmatice și ipotezele științifice au eșuat lamentabil în a rezolva problemele vieții.

Puterea de a vindeca este investită în pacient și, atâta timp cât există o singură scânteie de viață, există întotdeauna speranță. A avea o teamă sau o îndoială că nu poți fi bine, sănătos, fericit și de succes este nefiresc și, prin urmare, un obstacol în atingerea obiectivului tău și o suprimare a...

dorința dumneavoastră. Se va observa că profesorul Ehret a depus toate eforturile pentru a-i determina pe studenți să gândească singuri, deoarece recunoaște bine faptul că, în cele din urmă, trebuie să ne vindecăm singuri. Doar cunoașterea modului de a atinge această stare mult dorită de sănătate excelentă poate fi predată. Principala problemă a indivizilor obișnuiți din civilizația actuală este că refuză să gândească. Ei preferă „gândirea de masă”. Pentru că toți ceilalți o fac, trebuie să fie corect! Faptele reale demonstrează contrariul.

Autenticele principii ale vindecării sunt simple și puține; de fapt, atât de simple încât așa-numita minte științifică este predispusă să treacă cu vederea punctele vitale ale aplicării legii. Tinerețea, puterea și fericirea nu trebuie neapărat să aparțină tinerilor doar în ani, căci cei tineri în dorință și energie creativă pot avea și ei aceste posesiuni mult dorite. Nu vă permiteți niciodată să pierdeți din vedere faptul că, deși mai există **o** scânteie de viață în corpurile noastre, aceasta poate fi transformată într-o **flacără intensă.** Căci puterea se naște din dorință.

Profesorul Ehret recunoaște o serie de cauze care produc boli pe lângă „mucus”, deși acest cuvânt este folosit în titlu. Alimentele care nu formează mucus sunt clar definite, iar studentul poate fi îndrumat în consecință. Există cazuri în care alimentele care formează mucus pot fi permise în dieta de tranziție; de fapt, acolo unde sunt de fapt dorite din motivele enumerate în lecții. Același aliment care construiește și generează, dacă este folosit incorect, va distruge și degenera și, la fel, chiar alimentul care va susține în mod normal viața, ar putea, în corpul bolnav și degenerat, dacă este folosit greșit sau **chiar** prematur, să distrugă viața.

Când viața ta pulsează de o sănătate plină de bucurie, atunci **trăiești** o supra-viață, dreptul din naștere al fiecărei ființe umane; bucuria de a trăi pe care profesorul Arnold Ehret și-a dorit-o atât de mult ar putea deveni din nou posesiunea întregii omeniri.

SCHEȚĂ BIOGRAFICĂ
a
PROF. ARNOLD EHRET

Autor al cărții „Rational Fatting" și inițiatorul
„Sistemului de vindecare prin dietă fără mucus",
profesor de dietetică, post și lector
susținut de PROF. BW CHILD

L-am cunoscut pe profesorul Ehret mai întâi ca autor, mai târziu ca proprietar de sanatoriu și lector, iar acum îl stimez foarte mult ca prieten și pionier al celui mai complet, natural și ana-științific sistem sau cult cunoscut pentru vindecarea și prevenirea bolilor. Nu am nicio ezitare să afirm că a evoluat și a dezvoltat ceea ce acum pare a fi „ultimul cuvânt" în ceea ce privește sănătatea și longevitatea.

S-a născut pe 29 iulie 1866, lângă Freiburg, în Baden, Germania, și a trăit până la vârsta de 56 de ani, fiind înzestrat de tatăl său cu o înclinație naturală sau o dorință extraordinară de a investiga cauzele și motivele evenimentelor și rezultatelor.

Educația lui Ehret a fost obținută la un colegiu unde plimbarea lungă, pe lângă celelalte munci de la fermă, cu o dietă obișnuită, i-a provocat un atac sever de guturai bronșic. În ciuda acestui handicap, a absolvit cu onoruri. Cel mai mare interes al său fiind fizica, chimia , desenul și pictura, a urmat un curs academic special și a absolvit ca profesor de desen pentru licee și colegii, la vârsta de 21 de ani. A predat la un colegiu până când a fost încoronat pentru serviciul militar, dar a fost eliberat după nouă luni de serviciu din cauza „ problemelor cardiace neurastenice", reluându-și vocația de profesor. La 31 de ani era destul de corpolent și „arăta bine", cum spuneau alții, dar suferea de probleme cu rinichii, boala Bright, cu tendință la tuberculoză.

În propriile sale cuvinte: De cinci ori am luat vacanțe pentru a mă recupera, dar în cele din urmă am fost declarat „incurabil" și am demisionat. Apoi, timp de cinci ani, „am suferit mult din cauza multor medici" (24 în total) și o parte din această suferință a fost plata facturilor de aproximativ 6.000 de dolari, dar cu rezultatul

Pronunțat „incurabil”. Falimentat fizic și aproape mental, m-am gândit la sinucidere, dar am auzit accidental de naturopatie și am fost tratat la un sanatoriu Kneipp de trei ori, obținând o oarecare ușurare și dorința de a trăi, dar nu m-am vindecat. Am fost tratat la Eve sau la alte șase sanatorii Nature Cure și am încercat toate celelalte metode cunoscute în Europa, cheltuind mai mult de mii, rezultatul fiind că, deși nu eram bolnav, nici nu eram sănătos. Am învățat ceva din experiențe ; principalele simptome au fost mucus sau puroi și albumină în urină și dureri în rinichi. Medicii, presupunând că o urină prea proastă indica sănătate, au încercat să oprească aceste eliminări cu medicamente și să înlocuiască albumina cu o dietă bazată pe carne, ouă și lapte, dar acest lucru nu a făcut decât să amplifice rezultatele dezastruoase. Am dedus din aceste metode ceea ce părea a fi o mare lumină asupra subiectului; că dieta corectă ar trebui să fie lipsită de mucus și albumină. Tratamentul meu naturopat a scos o parte din mucus prin băi, exerciții fizice etc., dar l-a alimentat înapoi printr-o dietă greșită.

M-am hotărât să înfrunt ceea ce părea o tragedie pentru mine (și care se întâmplă acum pentru majoritatea persoanelor bolnave cronic, după ce nu primesc nicio ușurare de la medici) și să încerc pe cont propriu ceea ce învățasem din experiența trecută: că alimentația greșită era *cauza* , iar alimentația corectă *putea* fi leacul. Exista vegetarianism, dietă cu fructe și nuci, numeroase „leacuri” alimentare și câteva indicii că postul ar ajuta. Am mers la Berlin să studiez vegetarianismul , deoarece la acea vreme existau peste douăzeci de restaurante vegetariene acolo. Prima mea observație a fost că vegetarienii nu erau mult mai sănătoși decât cei care mâncau carne, deoarece mulți arătau bolnavi și palizi. Din cauza alimentelor bogate în amidon și a laptelui, starea mea a devenit încetul cu încetul mai gravă, dar am început un curs de studii la Universitatea de Medicină, Fiziologie și Chimie. Am vizitat o școală de naturopatie, am învățat ceva despre vindecarea mentală, Știința Creștină, vindecarea magnetică etc. etc., totul pentru *a încerca* să aflu adevărurile reale și fundamentale ale sănătății perfecte. Am fost mai mult sau mai puțin dezamăgit și m-am dus la Nisa, în sudul Franței, și am încercat o dietă radicală cu fructe, cu excepția unei halbe de lapte pe zi, crezând atunci că aveam nevoie de albumină. Nu am aplicat în mod special dieta cu fructe în starea mea, așa cum nu au făcut-o majoritatea celorlalți, și am obținut doar puține beneficii. În unele zile m-am simțit bine, iar în altele foarte rău, așa că m-am întors curând acasă, revenind la așa-numita „mâncată sănătoasă”, așa cum era trăită și sugerată de prieteni, rude și medici bine intenționați. Învățasem ceva despre post, dar era contestat de toți prietenii și rudele; chiar și fostul meu medic naturopat i-a spus surorii mele că pentru o persoană cu boala Bright, un post de câteva zile s-ar dovedi fatal.

În iarna următoare am mers la Alger, în nordul Africii. Clima blândă și fructele minunate mi-au îmbunătățit starea și mi-au dat mai multă încredere în

metodele naturii și o înțelegere a acestora, și am prins curaj să încerc posturi scurte pentru a sprijini proprietățile purificatoare ale fructelor și climei, cu astfel de rezultate încât într-o dimineață a unei zile bune am observat întâmplător în oglindă că fața mea căpătase un aspect complet nou; acela al unei persoane mai tinere și cu aspect sănătos. Dar în următoarea zi proastă, fața bătrână și bolnăvicioasă a revenit, însă nu a durat mult, iar aceste schimbări alternante ale feței mele m-au impresionat ca o „revelație" din partea Naturii că am decis să le studiez mai mult și să le trăiesc mai îndeaproape în viața mea viitoare, am descoperit metodele ei în parte și eram pe drumul cel bun, și eu...

Un sentiment indescriptibil, necunoscut până atunci, de sănătate mai bună, energie vitală mai mare, eficiență mai bună, rezistență și forță sporită, m-a cuprins și mi-a adus o mare bucurie și fericire doar pentru că sunt în viață. Aceasta nu a fost doar fizică, ci a existat o mare schimbare în capacitatea mea mentală de a percepe, de a-mi aminti, un curaj și o speranță mai mari și, mai presus de toate, o perspectivă asupra spiritualului care a devenit ca un răsărit de soare, aruncând lumină asupra tuturor problemelor superioare și spirituale. Toate facultățile mele s-au îmbunătățit, depășind cu mult potențialul lor maxim în timpul tinereții mele celei mai sănătoase și mai bune. Eficiența și rezistența mea fizică au crescut minunat. Am făcut *o* călătorie cu bicicleta de aproximativ 800 de mile, de la Alger la Tunis, însoțit de un biciclist antrenat care trăia cu o dietă obișnuită. Nu am fost niciodată în urma lui, ci adesea înainte spre noapte, când rezistența devenea testul. Rețineți că am fost anterior un candidat la moarte, așa cum a fost declarat de medici, dar acum jubilant că îi pot depăși pe cei mai eficienți și o bucurie și o exaltare constantă după ce am scăpat de „abatorul" omenirii, numit „Clinici Medicale Științifice".

Ajuns acasă, mi-am demonstrat abilitatea și rezistența de a efectua cele mai grele munci agricole și, în teste de forță, superior celor cu un antrenament bun, cu o dietă obișnuită. Dar, fiind înconjurat de prieteni și rude care trăiau în mod obișnuit și intrând în contact cu oameni profesioniști, entuziasmați de teama că descoperirile mele erau principii adevărate și că, în cele din urmă, vor reuși și le vor depăși pe cele pe care le practicau ei, am adoptat treptat dieta obișnuită. Postul era pe atunci foarte nepopular și, locuind în familia surorii mele, care amenința că îl va împiedica dacă aș încerca, nu am putut relua ceea ce credeam cu tărie și dovedisem prin experiență reală, și anume că postul (pur și simplu a mânca mai puțin) era metoda omnipotentă a naturii de a curăța corpul de efectele alimentației greșite și excesive. De asemenea, îl descoperisem „Cheia Maestră" către dezvoltarea și evoluția mentală și spirituală. Nu neglijasem studiul motivelor științifice *pentru care* fructele și alimentele fără mucus erau atât de eficiente și descoperisem că acestea dezvoltau în timpul procesului de digestie ceea ce era cunoscut sub numele de Zahăr de Struguri și din ceea ce analiștii numeau

carbohidrați. Experiența, testele și experimentele mele, precum și vindecările, au arătat că zahărul de struguri din fructe era materialul esențial al hranei umane, oferind cea mai mare eficiență și rezistență și, în același timp, era cel mai bun eliminator de resturi și cel mai eficient agent de vindecare cunoscut pentru corpul uman.

Aceasta era în contradicție directă cu teoria albuminei azotate a medicilor și oamenilor de știință, precum și cu teoria mai modernă a „sărurilor minerale”. În 1909 am scris un articol care denunța teoria metabolică, iar în 1912 am aflat că Dr. Thomas Powell din Los Angeles făcuse aceeași descoperire și realiza vindecări remarcabile folosind alimente care conțin ceea ce el numea „carbon organic”, aceleași ingrediente alimentare care se transformă în zahăr de struguri în timpul digestiei. Având în minte embrionul acestor descoperiri și experiențele mele, mi-am părăsit prietenii și rudele, care mi-ar fi scurtat viața prin bunătatea lor bine intenționată, și, însoțit de un tânăr convins de experiența mea să încerce împreună cu mine o dietă experimentală și postul pentru afecțiunile sale, principala fiind bâlbâielile, am plecat în sudul Franței. Aici, în timpul câtorva luni de experimente, mi-am reînnoit experiențele în Africa și am câștigat o convingere mai fermă ca niciodată că dieta cu fructe și postul erau factorii infailibili ai naturii pentru recâștigarea și menținerea unei sănătăți superioare celei de care se bucură majoritatea omenirii civilizate.

Rezultatele obținute erau adesea numite miraculoase, dar erau uimitoare doar datorită rarității lor. Cunoștințele pe care le dobândisem despre metodele minunate prin care Natura efectua curățarea de impuritățile provenite din alimentele greșite, iar apoi regenerarea, repararea și întărirea, prin alimentele *potrivite* , erau minunea, dar nu un miracol.

Deosebit de importante au fost rezultatele obținute pe acest bărbat relativ tânăr - cu zece ani mai tânăr decât mine. Am făcut teste cu toate alimentele generale ale civilizației după posturi purificatoare. Organele noastre, acum mai sensibile, s-au revoltat imediat împotriva elementelor lor nedorite și mai ales împotriva combinațiilor, oferind cele mai convingătoare dovezi că gătitul modern, cu amestecurile sale, cu puține cunoștințe despre calitățile lor, a fost cauza fundamentală a tuturor bolilor. Este imposibil să știi ce este cu adevărat mâncarea și efectele ei până când corpul nu a fost curățat prin metoda naturii, un post. Nu am știut niciodată ca astfel de experimente să fi fost făcute de cineva, iar faptele dobândite au fost acum atât de abundent dovedite în timpul multor ani de practică extrem de minuțioasă și dificilă, încât mi-au ridicat cunoștințele deasupra oricăror îndoieli sau argumente despre opiniile dietetice ale altora.

Pentru a ne testa eficiența la o muncă extenuantă, am făcut o călătorie prin nordul Italiei, mergând timp de 56 de ore încontinuu, fără somn, odihnă sau

mâncare, doar băutură. Aceasta după un post de șapte zile și apoi o singură masă de două kilograme de cireșe. Aceasta a fost numită de mințile profesioniste care cunoșteau acest lucru un test minunat, din punctul lor de vedere. De unde provenea energia pentru această eficiență? Din azot, albumină, săruri organice, grăsimi, vitamine sau din ce? După o plimbare de 16 ore, am făcut un test de îndoire a genunchilor și întindere a brațelor, de 360 de ori în câteva minute, și mai târziu numeroase teste de forță cu concurenți atletici, arătând rezultate superioare. Acestea după ce am fost declarați incurabil, iar tatăl și fratele meu au murit de tuberculoză. În timpul călătoriei noastre prin Italia, am fost adesea subiectul unor comentarii interesante din partea doamnelor despre tenul nostru roșcat și sănătos și întrebări despre cum am obținut acest lucru etc. Ca om complet transformat, mi-am dorit experiențe superioare, deoarece acestea nu erau doar fizice, ci și mentale și spirituale. La fel și cu tânărul meu tovarăș. El se îmbunătățise minunat în multe privințe, dar bâlbâielile lui nu arătau nicio schimbare. Am avut ideea că și asta era cauzat de o îngrămădire fizică de resturi. Ne-am îndreptat spre un loc retras de pe insula Capri și acolo am ținut posturi mai lungi și băi de soare zilnice, cu temperaturi de aproximativ 48°C, de patru până la șase ore. Eram atât de bine curățați încât nu am transpirat. În a optsprezecea zi, tânărul meu prieten s-a îmbolnăvit de frică, temându-se că își va pierde vocea - neștiind atunci ce anume i-a cauzat - și-a încheiat postul cu aproximativ trei livre de smochine, la sugestia mea, rezultatul fiind că timp de aproape o oră a scos o cantitate foarte mare de mucus din gât, iar corpul său s-a curățat în alte direcții . Vocea i-a revenit curând, iar bâlbâielile au dispărut și nu au mai revenit niciodată. Am realizat ceea ce tatăl său bogat încercase în zadar să facă, folosind aproape toate tratamentele cunoscute pentru el, fără cea mai mică îmbunătățire permanentă.

Postul, Remediul Suprem al Naturii, a fost practicat atât de grosolan și este în general atât de greșit înțeles, încât este foarte important să fie explicat corect. Din lunga mea experiență în vindecarea mea prin post și dietă fără mucus și în menținerea posturilor timp de sute de ani în sanatoriul meu din Elveția, pe o perioadă de peste zece ani, pot afirma cu certitudine despre minunata sa potență și beneficii atunci când este condus corect. Primele mele experiențe au adus rezultate atât de benefice încât am dorit să perfecționez și să verific metodele folosite, așa că mi-am continuat observațiile și investigațiile asupra tuturor fazelor vieții. Am făcut numeroase experimente foarte ample, iar apoi tânărul meu prieten, complet refăcut, și cu mine am pornit într-o călătorie lungă. Mai întâi, prin sudul Italiei, mergând și trăind cu o dietă aproape exclusiv pe bază de struguri; apoi cu barca în Egipt, Palestina, Turcia, România și Austria, acasă. În această călătorie, am aflat multe despre dieta, obiceiurile, mentalitatea și sănătatea diferitelor popoare, în special cele din Orient, iar rezultatul a fost că credința mea în superioritatea civilizației europene a fost aspru înfrântă, iar convingerea mea că

eram pe calea cea bună pentru a cunoaște o sănătate mult superioară, cu o dezvoltare mentală mai bună și o viață mai activă și mai lungă.

În Egipt, am văzut o rasă de oameni cu o forță și o rezistență extraordinare, care trăiau în mare parte cu o dietă vegetariană săracă, dar cu două obiceiuri presupuse proaste - fumatul și consumul de cafea tare; totuși, nu am văzut nicio persoană nervoasă sau toxică. A vedea acum câteva tipuri și cât de puțină mâncare mâncau, a afla că sunt cam aceleași tipuri de mâncare ca strămoșii lor, ne oferă o explicație pentru calitățile superioare ale vechii civilizații egiptene.

În Palestina am stat câteva luni, studiind obiceiurile locale, înregistrările și *legile* condițiilor trecute, rezultatul fiind că percepția mea despre adevăratul sens al evangheliilor Noului Testament s-a schimbat foarte mult. Am aflat că viața și învățăturile lui Hristos erau în strictă concordanță cu legile naturale acum bine cunoscute, care i-au adus o inteligență superioară și o sănătate superioară, dar că, atunci când au fost scrise din auzite, la aproximativ 150 de ani mai târziu, erau colorate de forme orientale de exprimare și metafore și de cunoștințele lor incomplete despre fenomenele naturale. Ceea ce era minunat era considerat miraculos. „Premergătorii" săi, postul său, dieta și modul său de viață, precum și cel al asociaților săi, toate dezvăluie viața naturală care i-a adus o sănătate superioară, fără a fi nevoie de vreun ajutor divin special. El a verificat acest lucru afirmând că generațiile viitoare vor „face lucrări mai mari decât el", deoarece vor dobândi o cunoaștere mai bună a legilor și metodelor naturale – ale lui Dumnezeu – „neschimbate". „Cartea mea viitoare" va afirma, cu dovezi convingătoare, că originea lui Hristos, așa-numitele miracole de vindecare și aparentele schimbări ale legii naturale, învierea și înălțarea Sa la „Cer", erau în acord cu legea naturală, dar nu erau înțelese atunci și nici pe deplin acum. Ignoranța actuală a legilor care stau la baza sănătății normale este acum, în acest secol, cea mai mare dintre toate secolele trecute și este evidențiată de deteriorarea așa-numiților oameni civilizați, din punct de vedere al sănătății, deși mult avansați în multe privințe. Ceea ce am învățat prin cercetările și experiențele mele și posibilitățile de a restabili umanitatea la o sănătate superioară, odată cu progresele timpurilor moderne, este ca și cum ai deschide o „Carte cu șapte peceți". A arăta viața lui Hristos în lumina soarelui unor legi cu adevărat naturale și științifice, prin urmare eterne și cu adevărat divine, identice cu cele ale propriei noastre naturi, este o inspirație și o aspirație de care mulți se bucură acum și pe care nimeni nu ar trebui să o rateze.

Celelalte țări vizitate au dezvăluit faze și fapte ale principiilor sănătății naturale, iar eu am abordat cu mai multă încredere și entuziasm ca niciodată perfecționarea propriei mele sănătăți prin experimente de post și o dietă îmbunătățită. Am simțit instinctiv și am dovedit curând că anumite alimente naturale, preparate în mod corect, au o putere superioară de producere a energiei

și, de asemenea, o putere superioară de curățare, atunci când sunt utilizate corect și în legătură cu o abstinența inteligentă de la orice aliment, pentru prevenirea, precum și vindecarea bolilor de tot felul. Că, atunci când sunt utilizate în conformitate cu povara individului cu resturi de boală - nu germeni - și vârsta, ocupația, diurna, anotimpul etc., chiar și așa-numitele boli incurabile de atunci erau ajutate într-un mod uniform și ordonat, iar vindecarea era sigură, chiar dacă nu prea mult împovărată de obiceiuri și vârstă. Tipurile *potrivite* și mai puțină mâncare, ca pregătire pentru posturi scurte sau mai lungi, în funcție de afecțiune, oferă organelor digestive o odihnă sau o „vacanță" de la suprasolicitare, iar apoi reluarea alimentației printr-o selecție a tipurilor *potrivite* (acesta fiind *foarte important)* , aduce rezultate minunat de surprinzătoare și benefice. Am postit timp de douăzeci și patru de zile cu rezultate atât de minunat de plăcute, nu numai pentru starea mea fizică, ci și pentru mentalul meu și aspirațiile mele spirituale, încât entuziasmul meu a crescut să le povestesc prietenilor mei și altora despre descoperirile, experiențele și rezultatele concludente ale mele. Nu mi-am putut descrie sentimentele, dar le-am spus că trebuie să le experimenteze singuri, lucru pe care unii l-au început imediat. Mi-am început munca educațională prin posturi publice și prelegeri, postind de două ori în orașe mari din Germania și de două ori în Elveția. Am fost închis într-o cameră de notari de stat și strict supravegheat și controlat de medici, fără interferențe sau comunicări din exterior. Un post de 21 de zile, unul de 24, unul de 32, unul de 49 de zile la Köln, toate într-o perioadă de 14 luni. Între aceste posturi și după acestea, munca mea a fost să țin prelegeri, să dau teste de eficiență fizică și mentală, să dovedesc valoarea a ceea ce învățasem și experimentasem, iar acestea m-au obligat să predau și să sfătuiesc pe alții, să scriu articole și să înființez un sanatoriu în Elveția și să ofer consiliere prin corespondență.

Primul meu articol scris a fost publicat după postul meu de patruzeci și nouă de zile la Köln și a fost prezentat într-o revistă vegetariană, prezentând o experiență cu totul nouă legată de post, dietă și vindecarea bolilor; de fapt, despre viață însăși, despre savurarea și prelungirea ei. A avut un efect senzațional și revoluționar. Mi-a adus scrisori de intenție din toate părțile lumii, iar în Europa, în special, cei care căutau sănătate, reformatorii și medicii s-au împărțit curând în oponenți și adepți entuziaști. Aceste scrieri au stârnit o controversă sau o luptă științifică pe marginea noilor principii pe care le scosesem la iveală, și anume că în Europa cele două combinații opuse erau cunoscute sub numele de „ehretiști" și „non-ehretiști".

Adevărul ehretiștilor a fost bine descris de un editor și reformator proeminent, după cum urmează: „El (Ehret) nu a inventat sau a creat postul, sau utilizarea fructelor sau o dietă îmbunătățită, căci acestea sunt bine cunoscute și folosite cu mult timp în urmă ca factori buni ai naturopatiei, dar ceea ce a făcut a fost să creeze un sistem complet nou, combinându-le ca o metodă sistematică de

vindecare, pe baza unei nutriții și a unui post perfecte? *”*

Teoria mea despre mucus – ulterior dovedită – ca fiind cauza fundamentală a tuturor bolilor, a fost din ce în ce mai recunoscută, și, în consecință, și sistemul meu de vindecare. A rezistat testului și a adus ceea ce un scriitor a descris ca fiind „un succes enorm”, iar astăzi are o platformă care spune: *Tratamentul și dieta naturală reprezintă cel mai perfect* și *de succes* sistem de vindecare cunoscut. S-a autointitulat automat „Nutroterapie”, iar „cultul” rezultat „Naturopatie”. Timp de peste zece ani am scris articole pentru reviste de sănătate, am ținut prelegeri în marile orașe ale Europei, discutând meritele sistemului cu medici și profesioniști și tratând mii de pacienți la „Sanatoriul meu de Fructe și Post” și prin corespondență, fără a schimba principiile fundamentale, ci consolidându-le printr-o mai bună cunoaștere a detaliilor lor și a modului de aplicare a acestora pentru cele mai bune rezultate. Din toate acestea a apărut ceea ce devine acum bine cunoscut în această țară - numele de *„Dietă fără mucus”.* Am venit în această țară chiar înainte de război pentru a vizita Expoziția din Panama și pentru a examina fructele cultivate aici, și în special în California, iar rămânerea mea forțată aici din cauza războiului a părut providențială în găsirea celor de aici care au avut progrese, descoperiri și experiențe similare, iar acum susținem și aducem în atenția publică aceleași principii care au avut atât de mult succes în Europa, în ameliorarea suferinței umanității și prevenirea bolilor, precum și în dezvoltarea unei rase îmbunătățite de oameni care nu vor ști ce sunt afecțiunile patologice și vor aduce o umanitate mai civilizată.

În editarea lucrărilor profesorului Ehret, am plăcerea să adaug că descoperirile făcute aici de Dr. Thomas Powell, la care am contribuit la dezvoltarea și completarea lor, au fost intuite de profesorul Ehret și ulterior s-a constatat că sunt dovedite de rezultatele sale și, mai târziu, prin referire la analiza științifică a alimentelor realizată de chimistul Hensel, coroborată, arată că fructele și legumele conțin elemente superioare celor din orice alte alimente, pentru producerea de energie vitală, atât ca cantitate, cât și ca calitate. Aceste elemente sau ingrediente sunt cunoscute sub numele de „carbon organizat” și „zahăr de struguri”. Prezența lor în cantități suficiente infirmă ideea actuală actuală că sărurile organice, minerale sau tisulare sunt elementele producătoare de energie. Acestea există doar în cantități infinitezimale în toate alimentele, iar o parte din ele sunt medicamente. Nici numărul de calorii („unități de căldură” conform testelor calorimetrice) nu este o bază rezonabilă pentru alegerea unei diete adecvate. Cei peste patruzeci de ani de observații, experiențe și cercetări mi-au dovedit în mod concludent că fructele și legumele conțin toate sărurile necesare țesuturilor și că prezența ingredientelor cu adevărat cunoscute în cantități suficiente reprezintă ingredientele care susțin energia și viața, ceea ce le face superioare tuturor celorlalte alimente, atunci când resturile (mucusul) din alimentele „bogate în

mucus” sunt eliminate. Atunci se poate savura pe deplin efectul benefic al „dietei fără mucus”.

Principii introductive generale

LECȚIA I.

Fiecare boală, indiferent de numele pe care îl cunoaște știința medicală, este

Constipaţie

O înfundare a întregului sistem de conducte al corpului uman. Prin urmare, orice simptom special este doar o - constipație locală extraordinară, cauzată de acumularea de mucus în acel loc anume. Punctele speciale de acumulare sunt limba, stomacul și, în special, întregul tract digestiv. Acesta din urmă este cauza reală și mai profundă a constipației intestinale . O persoană obișnuită are în intestine în mod continuu până la zece kilograme de fecale neeliminate, otrăvind fluxul sanguin și întregul sistem. Gândiți-vă!

Fiecare persoană bolnavă are un sistem mai mult sau mai puțin înfundat cu mucus, acest mucus fiind derivat din substanțe alimentare nedigerate și neeliminate, nenaturale, acumulate din copilărie. Detalii despre acest fapt pot fi aflate citind lucrarea mea *„Dieta de post rațional și regenerare ”.**

„Teoria mea privind mucusul” și *„Sistemul de vindecare prin dietă fără mucus”* rămân de nezdruncinat; s-au dovedit a fi cele mai eficiente

• „Postul rațional” de Arnold Ehret, de la editura Ehret Literatura Publishing Co., 846 East Sixth Street, preț 50c cu abonament.

„Acțiune de compensare”, așa-numitul leac împotriva oricărui tip de boală. Prin aplicarea sa sistematică, mii de pacienți declarați incurabili ar putea fi salvați.

Dieta *fără mucus* constă din tot felul de fructe crude și fierte, legume fără amidon și legume fierte sau crude, în mare parte cu frunze verzi. *Sistemul de vindecare prin dieta fără mucus* este o combinație de posturi lungi sau scurte, recomandate individual, cu meniuri de *alimente care nu formează mucus, care se schimbă progresiv. Această dietă singură poate vindeca fiecare caz de „boală”* fără post, deși o astfel de vindecare necesită mai mult timp. *Sistemul* în sine va fi explicat în lecțiile ulterioare.

Totuși, pentru a învăța cum să aplici sistemul, pentru a - înțelege cum și de ce funcționează, este necesar să-ți eliberezi mintea de erorile medicale, preluate parțial de naturopatie. Cu alte cuvinte, trebuie să te învăț o nouă *fiziologie,* lipsită de erori medicale; o nouă metodă de *diagnostic;* o corectare a erorilor fundamentale ale *metabolismului,* alimentelor bogate în proteine, circulației sângelui, compoziției sângelui și, nu în ultimul rând, trebuie să fii învățat...

Ce este de fapt vitalitatea

Pentru știința medicală, corpul uman este încă un mister, mai ales în stare avansată de boală. Fiecare boală nouă, „ - abordată greșit” de către medici, este un mister nou pentru ei. Nu există cuvinte care să exprime cât de departe sunt de adevăr. Naturopatia folosește cuvântul *„vitalitate”* în mod constant.

Totuși, nici „medicii de știință”, nici naturopații nu pot spune ce este *vitalitatea* .

Nu este necesar doar să eradicăm toate aceste erori din creierul nostru, ci și să arătăm adevărul într-o lumină atât de nouă și simplă, încât să-l putem înțelege imediat. Acest mare avantaj al simplității și clarității este unul dintre motivele fundamentale ale succesului meu. Totodată, învățăturile mele acoperă *adevărul.* De altfel, tot ceea ce *rațiunea simplă* nu poate înțelege este *o farsă,* oricât de *științifică* ar suna.

Vei învăța cât de greșit și ignorant este să crezi că orice boală anume poate fi vindecată mâncând alimentele potrivite, trăind după „meniuri speciale” sau respectând posturi lungi, dacă acest lucru se face fără experiență și fără un sistem și sfaturi speciale pentru fiecare caz în parte.

„Postul” este cunoscut de sute de ani ca o „compensație” împotriva oricărei boli, ca singura și infailibila lege a Naturii, la fel și cu dieta *fără mucus* , așa cum este deja menționată în Geneza (fructe și ierburi, *adică* frunze verzi). Dar de ce nu a ajuns niciodată în uz general și a avut succes universal? Pentru că nu a fost niciodată folosit sistematic în funcție de starea pacientului. Omul obișnuit nu are nici cea mai mică idee despre care este procesul de eliminare necesar; cât timp necesită; cum și cât de des trebuie schimbată dieta sa; ce înseamnă să cureți corpul de cantitățile teribile de deșeuri pe care le-a acumulat în corp de-a lungul vieții.

Boala este un efort al organismului de a elimina deșeurile,

mucusul și toxemiile, iar acest sistem ajută Natura în cel mai perfect și natural mod. Nu boala, ci corpul trebuie vindecat; acesta trebuie curățat, eliberat de deșeuri și corpuri străine, de mucusul și toxemiile acumulate încă din copilărie. Nu poți cumpăra sănătatea într-o sticlă, nu îți poți vindeca corpul, adică nu-ți poți curăța sistemul în câteva zile, trebuie să faci „compensații" pentru răul pe care i l-ai făcut corpului tău de-a lungul vieții.

Sistemul meu nu este un leac sau un remediu, este o regenerare , o curățenie temeinică a casei, dobândirea unei sănătăți atât de curate și perfecte cum nu ai cunoscut-o niciodată înainte.

Nu uita: Greutățile constituționale din întregul sistem sunt sursa fiecărei boli; cea mai mare și mai dăunătoare sursă de vitalitate scăzută, sănătate imperfectă, lipsă de forță și rezistență și orice afecțiuni imperfecte. Toate își au sursa în colon, care nu a fost niciodată perfect golit de la naștere. Nimeni de pe pământ astăzi nu are un corp ideal curat și, prin urmare, sânge perfect curat. Ceea ce știința medicală numește sănătate *normală* este, de fapt, o stare patologică.

În concluzie: Mecanismul *uman* este un sistem de conducte elastic. *Dieta civilizației* nu este niciodată digerată complet, iar deșeurile rezultate eliminate. Întregul sistem de conducte este constipat lent, în special la locul simptomelor și în tractul digestiv. Aceasta este baza oricărei boli. Pentru a elibera aceste deșeuri, a le elimina inteligent și cu grijă, iar pentru a controla perfect această operațiune, se poate face doar de către...

latente, acute și cronice nu mai sunt un mister

LECȚIA a II-a.

Prima lecție v-a oferit acum o perspectivă asupra a ceea ce este de fapt boala. Pe lângă mucus și toxemiile sale în sistem, există și alte corpuri străine, cum ar fi acidul uric, toxinele etc., și în special medicamentele, dacă au fost folosite vreodată. Am învățat de-a lungul anilor de experiență practică că medicamentele nu sunt NICIODATĂ eliminate, așa cum sunt deșeurile din alimente - ci sunt stocate în organism timp de decenii! Sute de cazuri au intrat în atenția mea în care medicamentele luate timp de 10, 20, 30 și chiar 40 de ani au fost expulzate împreună cu mucusul prin acest sistem de vindecare perfect. *Acesta este un fapt de o importanță fundamentală - în special pentru practician.* Când aceste otrăvuri chimice, după ce sunt dizolvate, sunt readuse în circulație pentru eliminare prin rinichi - nervii și inima sunt afectate - provocând nervozitate extremă , amețeli și bătăi cardiace excesive, precum și alte senzații ciudate. Cei neinformați se află în fața unui mister și probabil cheamă medicul de familie, care acum diagnostichează afecțiunea drept „boală de inimă” și dă vina pe „lipsa de alimente” în loc de medicamentele pe care le-a prescris acum 10 ani.

Omul „normal” obișnuit, considerat sănătos, are o

acumulare cronică de alimente reziduale — otrăvuri și medicamente.

Aceasta este boala lui latentă

Când aceste boli latente sunt stârnite ocazional, de exemplu de o răceală, el expulzează cantități mari de mucus și se simte nefericit în loc să se bucure de procesul de curățare al Naturii. Dacă cantitatea de mucus fluidizat este suficient de mare pentru a șoca întregul sistem, mai mult sau mai puțin, dar totuși nu este periculoasă, aceasta poate fi diagnosticată ca gripă. Dacă lucrarea de eliminare a Naturii sapă mai adânc în sistem, în special în acel organ important, plămânii, atât de mult mucus și otrăvuri sunt fluidizate simultan, încât circulația trebuie să funcționeze sub o frecare mare, similară unei mașini murdare - sau, de exemplu, unui automobil care funcționează cu frânele trase. Frecarea produce o căldură anormală, care se numește febră, iar medicii o numesc pneumonie, care este de fapt un efort „febril" din partea Naturii de a elibera CEL MAI VITAL organ de deșeurile sale. Dacă rinichii sunt solicitați să elimine acest mucus fluidizat, șocând astfel acest organ, aceasta se numește nefrită și așa mai departe.

Cu alte cuvinte, ori de câte ori Natura se străduiește să salveze o viață umană prin eforturile sale de a elimina „în mod febril" mucusul și produsele sale toxice, se numește:

Boală acută

Profesia medicală are peste 4000 de denumiri pentru diferite...
afecțiuni. Denumirea particulară sau specială a bolii este

alcătuită în funcție de locul local respectiv de eliminare; sau de punctul congestionat unde fluxul sanguin întâmpină dificultăți de trecere și provoacă durere - cum ar fi durerile articulare, ca în cazurile de reumatism, de exemplu.

Timp de secole, acest efort bine intenționat și această lucrare de autovindecare intenționată a Naturii au fost înțelese greșit și suprimate prin intermediul medicamentelor și al continuării alimentației, în ciuda semnalelor de avertizare periculoase precum durerea și pierderea poftei de mâncare. În ciuda „ajutorului" medicilor – un ajutor, de fapt, dăunător și periculos pentru viața pacientului – vitalitatea acestuia și mai ales capacitățile sale de eliminare sunt reduse, iar Natura avansează lent. Sub acest handicap, Natura nu poate lucra la fel de eficient, necesitând mai mult timp, iar cazul este numit „cronic". Cuvântul cronic este derivat din cuvântul grecesc „chronos", care înseamnă timp. Veți afla mai multe despre acest mister în Lecția VII.

Diagnosticul

LECȚIA a III-a.

De ce diagnosticul?

Nespecialiștii și chiar unii experți în dietetică, cu excepția mea, cred că nu este nevoie de un diagnostic. V-ați putea întreba, din moment ce există o singură boală, de ce diagnosticul? Dacă toate bolile se datorează impurităților cauzate de alimente neeliminate, nedigerate, mucus, acid uric, toxemie, medicamente etc., de ce să se pună un diagnostic?

Vom afla acum de ce dieta bazată pe fructe și postul au produs rezultate atât de îndoielnice, prin utilizarea lor incorectă și înțelegerea greșită, cauzate de credința că regulile generale ale acestui tratament sunt potrivite pentru toată lumea și pentru fiecare caz. Nimic mai departe de adevăr! Niciun alt tratament nu necesită atât de multă specializare individuală și schimbare continuă pentru a satisface reacția pacientului. Acesta este motivul pentru care oamenii care încearcă aceste metode de tratament fără sfatul unui expert obțin adesea rezultate serioase.

Postul promiscuu

McFadden și mulți alții recomandă, de exemplu, postul ca fiind aplicabil în toate cazurile. Am învățat din mii de cazuri, de-a lungul experienței mele, că nimic nu necesită o aplicare mai individuală și diferită decât postul și dieta fără mucus. Din doi pacienți, unul poate beneficia de o dietă completă.

recuperare după un post de două sau trei săptămâni, în timp ce celălalt *poate muri din cauza aceluiași tratament!* De aceea - este atât de necesar un diagnostic individual al stărilor generale și al impedimentelor constituționale.

Metoda de diagnostic constituțional

Diagnosticul meu stabilește următoarele aspecte:

1. Cantitatea relativă de îngreunare a sistemului.
2. Partea predominantă, adică dacă mai mult mucus sau mai multe otrăvuri.
3. Dacă este prezent puroi în organism, cantitatea și tipul

de medicamente utilizate.

4. Dacă un țesut intern sau un organ se află într-un proces de

decomposition.

5. Cât de mult este scăzută vitalitatea.

De asemenea, veți învăța prin experiență și observații în acest sens că aspectul general, în special fața pacientului, va indica mai mult sau mai puțin condițiile interne.*

Diagnostic medical

Diagnosticul medical nu oferă nicio lumină reală asupra subiectului, deși medicii îl consideră mai important decât vindecarea propriu-zisă. Este alcătuit dintr-o serie de relatări ale simptomelor și o schemă de experiențe din care sunt denumite mii de boli. Caracteristică diagnosticului medical lipsit de sens este afirmația frecventă a multor pacienți că „Doctorii nu au putut afla ce am.” *Numele bolii nu ne privește deloc.* Un om cu gută, unul cu indigestie sau unul cu boala Bright poate începe cu același sfat. De exemplu, dacă să postească și cât timp nu depinde de numele bolii, ci de starea pacientului și de cât de mult este scăzută vitalitatea.

•Pentru informații suplimentare, consultați [4] „Oglinda magică/* pagina 43.

Concepte naturopatice

Naturopatia reprezintă un progres față de medicină, în ceea ce privește ideea că toate bolile sunt constituționale. Naturopatia nu explică suficient sursa, natura și compoziția „materiilor străine” ca fiind unitatea fundamentală a tuturor bolilor.

Dr. Lahmann a spus: „Fiecare boală este cauzată de acid carbonic și gaz”. Dar el nu a aflat sursa acesteia în substanțele alimentare descompuse, neeliminate - mucusul aflat într-o stare de fermentație continuă.

Dr. Jaeger a spus: „Boala este o duhoare.” Natura dă un diagnostic prin mirosul urât, care indică cât de mult a progresat descompunerea interioară.

Dr. Haigh din Anglia, fondatorul „dietei anti-acid uric”, își bazează concepția despre diagnosticul general pe presupunerea că majoritatea bolilor sunt cauzate de acidul uric, cu siguranță o parte importantă a materiei bolnave, pe lângă mucus.

Naturopatia pune un accent și o importanță considerabile pe diagnosticul simptomatic, în ciuda recunoașterii faptului că există o singură boală.

Diagnosticul urinic

Medicii și mulți alții consideră acest tip special de diagnostic ca fiind cel mai important, dar este fundamental înțeles greșit. Pe lângă tractul digestiv, canalul uric este principala cale de eliminare. *De îndată ce cineva își reduce alimentația, postește puțin sau trece la o dietă naturală, are deșeuri, mucus, otrăvuri, acid uric, fosfați etc.* în urină, iar o analiză a urinei sale este alarmantă. Același lucru se întâmplă în majoritatea cazurilor ori de câte ori cineva se îmbolnăvește. Toată lumea devine alarmată de acest efort al organismului de a elimina deșeurile - care este, de fapt, procesul de vindecare, de curățare.

Dacă în urină se găsește zahăr sau albumină, cazul este

numit „foarte grav” și diagnosticat cu „diabet” sau, respectiv, „boala Bright”. Sub tratament medical, pacientul din primul caz decedează din cauza lipsei de zahăr, cauzată de lipsa zahărului și a substanțelor care formează zahăr în dietă. În cel de-al doilea caz, pacientul decedează din cauza „înlocuirii forțate a albuminei” rezultate din supraalimentarea cu alimente bogate în albumină.

Tot ceea ce expulzează corpul este deșeu, putrezire, moarte - și indică pur și simplu faptul că pacientul se află într-o stare avansată de murdărie interioară, provocând deja o descompunere a organelor interne - producând o putrezire rapidă a tuturor alimentelor introduse în organism. Aceste cazuri, la fel ca tuberculoza, trebuie tratate cu mare *atenție* și *FOARTE ÎNCET.*

Cum arată în colonul uman

Este de o importanță capitală ca, prin intermediul diagnosticului nostru, să aflăm cât mai multe despre aspectul general al interiorului corpului uman. Prin urmare, diagnosticul nostru constă în aflarea cantităților individuale de deșeuri ale pacientului.

Experții în autopsie au descoperit că între 60 și 70% din colonul examinat prezintă corpuri străine, cum ar fi viermi și pietre vechi de zeci de ani în materiile fecale. Pereții interiori ai intestinelor superioare sunt acoperiți cu incrustații de materii fecale vechi, întărite și seamănă ca aspect cu interiorul unei țevi de sobă murdare.

Am avut pacienți grași care eliminau din organism până la

25-27 kg de deșeuri și 5-7 kg doar din colon, constând în principal din corpuri străine, în special fecale vechi, întărite. Omul așa-numit „sănătos” de astăzi poartă continuu cu el, încă din copilărie, câteva kilograme de fecale neeliminate niciodată. Un „scaun bun” pe zi nu înseamnă nimic. Un om gras și bolnav este, de fapt, o „haznă vie”. O surpriză deosebită pentru mine a fost că unii dintre pacienții mei aflați în astfel de condiții au urmat deja *așa-numitele* „tratamente naturale”.

Diagnostic (continuare)

LECȚIA a IV-a.

Tipuri de grăsimi și slabe

Mecanismul corporal al tipului gras este, în medie, mai obstrucționat *din punct de vedere mecanic* , deoarece acesta este, în general, un consumator excesiv de alimente amidonoase. La tipul slab există mai multe interferențe chimice *fiziologice* cu organismul, acesta fiind, în general, un consumator unilateral de carne, afecțiune care produce în special multă aciditate, acid uric, alte otrăvuri și puroi.

Povestea bolii

Ca regulă generală, le pun potențialilor mei pacienți următoarele întrebări, deoarece cunoștințele care trebuie dobândite sunt de mare importanță:

1. De cât timp ești bolnav/ă?
2. Cum ți-a numit doctorul boala?
3. Care a fost natura tratamentului?

4. Cât și ce fel de tratament se ia?
5. Ai fost vreodată operat/ă?
6. Ce alte tipuri de tratament ați urmat înainte?

(Vârsta, sexul, dacă o boală este moștenită etc. sunt aspecte importante.)

Cel mai important lucru, însă, este dieta actuală a pacientului, poftele sale speciale pentru anumite alimente și obiceiurile sale greșite; *dacă* este constipat și de cât timp. Ce fel de diete, dacă există, au fost folosite anterior. Este necesar ca schimbarea dietei să se bazeze pe dieta actuală a pacientului și este recomandabilă doar o SCHIMBARE MICĂ către o dietă îmbunătățită.

Diagnosticul experimental

CEL MAI EXACT ȘI INEGALIBIL DIAGNOSTIC PE CARE ÎL AVEM ESTE UN POST SCURT. Cu cât pacientul se simte mai rapid „mai rău" în urma unui post scurt, cu atât mai mare și mai toxică este senzația sa de incomoditate. Dacă amețește, suferă de dureri de cap severe etc., este puternic înfundat cu mucus și toxemie. Dacă apare palpitația inimii, *este un semn că există puroi undeva în sistem* sau că medicamentele, chiar dacă au fost luate cu mulți ani în urmă, se află în circulație pentru eliminare.

Orice loc „constipat" din interior este localizat printr-o ușoară durere acolo. Practicianul experimental poate stabili - mai bine decât cu razele X, prin revelația naturii, după un scurt post, adevărata stare a interiorului corpului uman și cunoaște

diagnosticul real mai corect decât pot stabili medicii cu toate echipamentele și instrumentele lor științifice scumpe.

Dacă acest diagnostic de „post scurt" este încercat asupra omului obișnuit numit normal și sănătos, dar în realitate înfundat cu mucus - boală latentă - Natura vă dezvăluie același lucru într-o măsură moderată, iar dacă un „punct slab" a început să se dezvolte, nebănuit de ei, Natura va indica fără greșeală unde și cum se va îmbolnăvi ulterior dacă se continuă metoda greșită de viață, deși se poate întâmpla după câțiva ani. Acesta este așadar PROGNOSTICUL BOLII.

Unele diagnostice speciale

Pentru a arăta că toate bolile denumite diferit, chiar și cele mai grave, își au baza și sunt cauzate de aceeași încărcătură generală și constituțională a corpului, vă voi arăta, în lumina adevărului, câteva tipuri caracteristice de cazuri. Prin aceste *exemple ilustrative, voi* demonstra că nu există o singură boală, nicio tulburare sau senzație, niciun aspect sau simptom nesănătos, care să nu poată fi explicat și văzut imediat în natura sa reală ca constipație locală, constipație constituțională, de mucus și toxemiile sale; majoritatea cantităților sunt furnizate continuu din „rezerva cronică de deșeuri" din stomac, intestine și în special din colon. „Subsolul" „templului" uman este rezervorul din care este furnizat fiecare simptom de boală și slăbiciune în toate manifestările sale.

O RĂCEALĂ

este un efort benefic de a elimina deșeurile din cavitățile capului, gâtului și bronhiilor.

PNEUMONIE

Frigul pătrunde mai adânc și va elimina și curăța mucusul din cel mai spongios și vital organ, plămânul. O hemoragie are loc pentru a curăța mai radical. Întregul sistem este activat, provocând o temperatură mai ridicată prin frecarea deșeurilor din circulație. Acest lucru se dovedește alarmant, iar medicul suprimă procesul prin medicamente și alimente, blocând de fapt procesul natural de vindecare - curățare. Dacă pacientul nu moare, eliminarea devine cronică și se numește...

CONSUM

Pacientul tuberculos elimină continuu mucusul cauzat de alimentele care produc mucus, crescute în mod eronat, prin plămâni, în loc să se facă pe căi naturale. Acest organ în sine se descompune din ce în ce mai mult, producând germeni, iar boala se numește tuberculoză.

Organul vital (plămânul) - pompa - funcționează insuficient asupra circulației, întregul sistem celular se dezintegrează din ce în ce mai mult și se descompune înainte ca pacientul să moară.

DURERE DE DINȚI

Durerea sa este un semnal de avertizare al Naturii: „Nu mai mânca; trebuie să repar; sunt deșeuri și puroi; ai mâncat prea multă mâncare săracă în var, carne.”

REUMATISM ȘI GUTA

Mucusul și acidul uric se acumulează în special în articulații, deoarece aceasta este partea țesuturilor cea mai puțin

dependentă de circulație, fiind puternic încărcată cu deșeuri și acid uric în corpul unui consumator unilateral de carne.

Stomacul este organul central de aprovizionare cu substanțe patogene. Există o limită a capacității acestui organ de a digera și de a se goli după masă. Fiecare aliment (chiar și cele mai bune) este amestecat cu acest mucus acid, rămânând continuu în stomacul unei persoane obișnuite. Minunea este cât timp poate suporta ființa umană astfel de condiții.

GUȘĂ

este un depozit sănătos prin natură de deșeuri enorme pentru a le împiedica să intre în circulație.

O FURNULĂ

este în principiu același, doar eliminarea este în exterior.

BÂLBÂIALĂ

Acumulare specială de mucus în gât, care interferează cu funcționarea corzilor vocale. Am vindecat mai multe cazuri.

BOLI FICATE ȘI RENALE

Aceste organe au o construcție foarte spongioasă, iar funcția lor este aceea a unui fel de sită fiziologică. Prin urmare, sunt ușor de constipat de mucusul lipicios.

BOLI SEXUALE

Acestea nu au ca origine nimic mai mult decât eliminarea de mucus prin aceste organe și se vindecă ușor. Utilizarea exclusivă a medicamentelor produce simptomele caracteristice

sifilisului. Cu cât s-au folosit mai multe medicamente, în - special mercur, cu atât tratamentul trebuie efectuat mai atent.

BOLI ALE URECHII ȘI OCULILOR

Chiar și vederea scurtă sau lungă provoacă congestie la nivelul ochilor și probleme cu auzul, congestie la nivelul acelor organe. Am vindecat câteva tipuri de orbire și surditate folosind aceleași principii.

Boli mintale

Pe lângă un sistem congestionat, am descoperit că oricine suferă de boli are congestie, în special la nivelul creierului. Un bărbat aflat în pragul nebuniei a fost vindecat printr-un post de patru săptămâni. Nu există nimic mai ușor de vindecat decât nebunia prin post - acești oameni pierzându-și rațiunea, instinctul lor natural le spune să nu mănânce. Am învățat că, dacă vindeci prin Sistemul de Vindecare cu Dietă Fără Mucus tot felul de boli, majoritatea pacienților sunt eliberați de afecțiuni mintale mai mari sau mai mici. După post vine o minte mai clară. Unitatea de idei ia locul diferențelor. Diferențele de idei de astăzi sunt cauzate în mare parte de dietă. Dacă ceva nu este în regulă cu cineva, uită-te mai întâi la stomac. Omul bolnav mintal suferă fiziologic de presiunea gazelor asupra creierului.

Oglinda Magică

LECȚIILE a III-a ȘI a IV-a.

Supliment la diagnostic

De când omul a degenerat prin civilizație, el nu mai știe ce să facă atunci când se îmbolnăvește. Boala rămâne același mister pentru știința medicală modernă așa cum a fost pentru „Vacatorul” de acum mii de ani - principala diferență fiind că teoria „microbienilor” a înlocuit „Demonul” și acea putere misterioasă, exterioară, încă există - pentru a-ți face rău și a-ți distruge viața.

Boala este un mister atât pentru tine, cât și pentru orice medic care nu s-a uitat încă în „oglinda magică”, pe care urmează să o explic. Naturopatia merită tot meritul pentru că a dovedit că boala este în tine - o materie străină care are greutate și care trebuie eliminată.

Dacă vrei să devii propriul tău medic sau dacă ești un vindecător fără medicamente și îți dorești mai mult succes, trebuie să înveți adevărul și să știi ce este boala. Nu te poți vindeca pe tine însuți sau pe alții fără un diagnostic exact care să îți ofere o idee clară despre adevăratele afecțiuni. Acest adevăr infailibil poate fi învățat doar din cartea Naturii, adică printr-un test pe propriul corp - sau „oglinda magică”, așa cum am denumit-o.

Persoana care suferă de orice fel de boală – sau orice persoană, bolnavă sau nu – care va trece prin acest proces de vindecare prin post și dietă fără mucus, va elimina mucusul – demonstrând astfel că cauza fundamentală a tuturor bolilor latente ale omului este un sistem tisular înfundat , format din substanțe alimentare neeliminate, neutilizate și nedigerate.

Prin „oglinda magică” vi se oferă un diagnostic adevărat și infailibil al bolii dumneavoastră, ca niciodată până acum.

„Oglinda magică”

1. Dovadă că simptomul, durerea sau senzația ta personală, individuală, conform numelui bolii tale, nu este nimic mai mult decât o *acumulare locală extraordinară de deșeuri.*

2. Limba acoperită este o dovadă a unei obstrucții constituționale a întregului sistem, care obstrucționează și congestionează circulația prin mucusul dizolvat, iar acest mucus apare chiar și în urină.

3. Prezența fecalelor neevacuate, reținute prin mucusul lipicios în buzunarele intestinale, otrăvindu-le constant și, prin urmare, interferând cu digestia corectă și cu circulația sângelui.

Pentru a privi în interiorul corpului tău – mult mai bine și mai clar decât pot face medicii cu aparate cu raze X scumpe – și a afla cauza bolii tale sau chiar a descoperi o imperfecțiune fizică sau o afecțiune mentală necunoscută până acum , încearcă următoarele:

Postește una sau două zile sau mănâncă doar fructe (cum ar fi portocale, mere sau orice fruct zemos de sezon) timp de două sau trei zile și vei observa că limba ta se va acoperi puternic. Când se întâmplă acest lucru cu cei bolnavi acut, concluzia medicului este întotdeauna - „indigestie”. Limba este oglinda nu numai a stomacului, ci și a întregului sistem de membrane. Faptul că această acoperire groasă revine, chiar dacă este îndepărtată cu o racletă de limbă o dată sau de două ori pe zi, este o indicație precisă a cantității de murdărie, mucus și alte

otrăvuri acumulate în țesuturile întregului tău sistem, care sunt acum eliminate pe suprafața interioară a stomacului, intestinelor și a fiecărei cavități a corpului tău.

Vei deveni și mai convins de acest fapt - de acest diagnostic al bolii tale - de o altă surpriză care te așteaptă; dacă îți vei curăța intestinele atât înainte, cât și după test, cu „Innerdean”, un preparat descoperit de profesorul Arnold Ehret și fabricat și obținut din plante inofensive de către Innerclean Mfg. Co., Los Angeles, California.*

După ce ați postit, este recomandabil să reduceți cantitatea obișnuită de alimente și să mâncați doar alimente naturale, curățatoare, fără mucus (fructe și legume fără amidon), oferind astfel organismului oportunitatea de a elibera și elimina mucusul, ceea ce este, de fapt, PROCESUL DE VINDECARE.

Această „oglindă” de pe suprafața limbii dezvăluie observatorului cantitatea de mucus care a blocat sistemul încă din copilărie, din cauza alimentelor greșite, care produc mucus. După observarea urinei în timpul acestui test, lăsând-o să stea câteva ore, veți observa eliminarea unor cantități de mucus din aceasta.

Cantitatea reală de murdărie și deșeuri, care este cauza „misterioasă” a „problemei” tale, este aproape incredibilă .

Boala — fiecare boală — este, în primul rând, o constipație specială, locală a circulației, țesuturilor, sistemului de conducte. Manifestarea simptomelor sau a diferitelor

***Innerclean poate fi achiziționat de la toate farmaciile importante sau va fi trimis cu plată anterioară prin Innerclean Mfg. Co., 646 East Sixth Street, Los Angeles, California, la primirea a 50 de cenți.**

simptome. Dacă este dureroasă și inflamată, aceasta provine din suprapresiune — căldură sau inflamație cauzată de frecare și congestie.

În al doilea rând, boala – orice boală – este o constipație constituțională . Întregul sistem de conducte uman, în special capilarele microscopice, sunt constipate „cronic” , din cauza hranei greșite a civilizației.

Globulele albe din sânge sunt deșeuri - și nu există niciun om în civilizația occidentală care să aibă sânge și vase de sânge fără mucus. Este ca funinginea dintr-o țeavă de aragaz care nu a fost niciodată curățată; de fapt, mai rău, pentru că deșeurile provenite din alimentele proteice și amidonoase sunt LIPICIOASE.

Caracteristicile construcției țesuturilor, în special ale organelor interne importante, cum ar fi plămânii, rinichii, toate glandele etc., sunt foarte asemănătoare cu cele ale unui burete. *Imaginați-vă un burete îmbibat în pastă sau lipici!*

Naturopatia trebuie să-și curețe din ce în ce mai mult știința de superstițiile medicale, numite în mod greșit „diagnostic științific ”. Numai natura este învățătoarea unei științe standard a adevărului. Ea vindecă printr-un singur lucru - POSTUL - fiecare boală pe care este posibil să o vindeci. Numai aceasta este o dovadă că Natura recunoaște o singură boală și că, în fiecare corp, cei mai importanți factori sunt întotdeauna deșeurile, corpurile străine și mucusul (pe lângă acidul uric și alte toxemii și, foarte adesea, puroiul - dacă țesuturile sunt descompuse).

Ca să realizezi cât de înfundat este corpul uman, trebuie să fi văzut mii de postiți - așa cum am văzut și eu. Adevărul aproape de neconceput este cum pot fi stocate asemenea cantități de deșeuri în corp? Te-ai oprit vreodată să realizezi masele de flegmă pe care le expulzi în timpul unei răceli? Și așa cum se întâmplă în capul tău, bronhiile, plămânii, stomacul, rinichii, vezica urinară etc. au același aspect. Toate sunt în aceeași stare . Iar organul spongios cunoscut sub numele de limbă oglindește cu exactitate pe suprafața sa aspectul fiecărei alte părți a corpului tău.

Medicina a conceput o „știință specială” a testelor de laborator, diagnosticului urinar și analizelor de sânge.

Acum mai bine de cincizeci de ani, cei mai proeminenți pionieri ai naturopatiei spuneau: „Fiecare boală este o materie străină - deșeu”. Am spus, acum douăzeci de ani și o repet iar și iar, că majoritatea acestor materii străine sunt o pastă produsă din alimente greșite, descompuse - pentru a se vedea când părăsesc corpul sub formă de mucus. Carnea se descompune în puroi. Lumina adevărului mi-a răsărit după ce am postit, împotriva voinței naturopatului de la care urmam tratamente pentru boala Bright. Când eprubeta s-a umplut cu albumină, i-am citit gândurile în expresia feței. Dar pentru mine s-a dovedit că tot ceea ce Natura expulzează - elimină - este deșeu; fie că este vorba de albumină, zahăr, săruri minerale sau acid uric. Acest lucru s-a întâmplat acum mai bine de douăzeci și patru de ani, dar acest doctor în natură (fost medic) încă mai crede în înlocuirea albuminei cu alimente bogate în proteine.

Diagnosticul medical al bolii Bright, atunci când testul chimic al urinei arată un procent ridicat de albumen, este la fel de înșelător ca altele. Eliminarea albumenului dovedește că organismul nu are nevoie de el, că este supraalimentat, supraîncărcat cu substanțe bogate în proteine. În loc să se reducă aceste alimente care produc otrăvuri, acestea sunt crescute în mod eronat, încercând să înlocuiască „pierderea”, până când pacientul moare. Cât de tragic este să înlocuiești deșeurile, în timp ce Natura se străduiește să te salveze, eliminându-le!

Următorul test de laborator important este cel al zahărului din urină, diabetul. Dicționarul medical îl numește încă „misterios”. În loc să mănânce dulciuri naturale, care intră în sânge și care pot fi folosite, pacientul diabetic este hrănit cu ouă, carne, slănină etc. și, de fapt, moare de foame din cauza lipsei de alimente naturale, care conțin și produc zahăr, care i-au fost reținute.

S-a dovedit de mult că toate aceste analize de sânge, în special testul Wasserman, sunt o eroare.

Noi, ca naturopați, nu putem ignora învățăturile naturii, în niciun fel, chiar dacă ne-ar putea fi greu să ne debarasăm de vechile greșeli înrădăcinate în noi încă din copilărie.

Una dintre cele mai înșelătoare erori este denumirea individuală a tuturor bolilor. Numele oricărei boli nu este important și nu are nicio valoare atunci când se începe un tratament natural, în special prin post și dietă. Dacă fiecare boală este cauzată de corpuri străine (și cu siguranță este),

atunci este important și necesar doar să știm cât de mare și cât de mare este de fapt sarcina pacientului - cât de mult și în ce măsură este sistemul său înfundat de corpuri străine și cât de mult a scăzut vitalitatea sa (vezi Lecția 5) și, în caz de tuberculoză sau cancer, dacă țesuturile în sine sunt descompuse. (Puroi și germeni.)

Sute de cazuri mi-au spus că fiecare medic la care au consultat a pus un diagnostic diferit și un nume corespunzător diferit pentru afecțiunea lor. Îi surprind întotdeauna spunându-le: „Știu exact ce vă supără, prin diagnostic facial, și veți vedea singuri în «oglinda magică» în câteva zile.”

Diagnosticul experimental

Așa cum am menționat deja la începutul acestui articol, trebuie să postiți timp de două sau trei zile. În cazul unui tip gras, trebuie folosite lichide în timpul postului. Suprafața limbii va indica clar aspectul interior al corpului, iar respirația pacientului va dovedi cantitatea și gradul de descompunere. Este chiar posibil să se știe ce fel de mâncare a preferat cel mai mult!

Dacă simțiți durere în orice loc la începutul postului, puteți fi siguri că acesta este un punct slab și că simptomul nu este suficient de dezvoltat pentru ca medicii să îl poată descoperi prin examinare.

Deșeurile vor apărea în urină sub formă de nori de mucus, iar mucusul va fi expulzat din nas, gât și plămâni, precum și din fecale. Cu cât pacientul se simte mai slab și mai nefericit în timpul postului, cu atât mai mare este povara sa și cu atât

mai slabă este vitalitatea sa.

Acest diagnostic experimental vă spune exact care este problema și cum să o corectați începând cu o dietă de tranziție moderată - sau una mai radicală - și dacă să continuați sau să întrerupeți postul.

■ Acest experiment este fundamentul, baza dezvoltării științei vindecării naturii, fizicii, chimiei etc. Este întrebarea pusă Naturii, iar ea răspunde cu același răspuns infailibil, întotdeauna și pretutindeni.

Dacă pacientul devine nervos sau apar simptome de probleme cardiace, puteți fi siguri că are medicamente stocate în organism. Un pacient tuberculos începe cu o eliminare atât de teribilă, după un post scurt, încât trebuie să fie evident pentru toți cât de ignorant și cât de imposibil este să încerci să-l vindeci cu „alimente bune și hrănitoare”, cum ar fi ouăle și laptele.

Explicația de mai sus este diagnosticul experimental și singurul științific. Nu puteți obține o imagine mai bună a interiorului decât prin această metodă simplă. Niciun aparat scump nu poate arăta mai precis condițiile exacte așa cum există ele în interiorul corpului. Toate celelalte examinări, inclusiv diagnosticul irisului, diagnosticul coloanei vertebrale etc., nu sunt niciodată exacte și, prin urmare, nu sunt fiabile.

Oglinzile naturii, revelațiile ei, demonstrațiile ei - ale și prin fenomene - sunt „magice” doar atâta timp cât le lipsește interpretarea corectă. Natura îți arată și îți dezvăluie clar totul, mult mai exact, mai perfect și mai bun decât toată „știința diagnosticului” la un loc.

Prognosticul bolii

Și acum ajungem la prognosticul bolii. Auzim de boli „latente”. Toată lumea, indiferent în ce măsură se bucură de „sănătate bună”, are o boală latentă, iar Natura așteaptă doar o oportunitate de a elimina deșeurile acumulate din copilărie - și mai departe.

Toată lumea știe, dar nu reușește să înțeleagă, că un „șoc” sever, cum ar fi o răceală – sau o „gripă” care afectează întregul corp, declanșează o eliminare; dar, din păcate, Natura este împiedicată în încercarea ei de a face curățenie în casă, prin sfatul medicului de a continua să mănânce, prin utilizarea de medicamente etc., *care obstrucționează* eliminarea și produc boli acute și cronice.

Oricine, chiar dacă nu este bolnav – mai ales la vârsta critică dintre treizeci și patruzeci de ani – poate post câteva zile și, prin „oglinda magică”, poate afla amploarea bolii sale latente; unde se află punctul său slab, precum și numele bolii sale latente și unde va apărea. Acesta este prognosticul bolii și, dacă companiile de asigurări de viață ar crede în el, ar oferi o metodă adevărată și sigură de determinare a „riscurilor”.

A posti până când limba este curată este periculos. Cine poate explica de ce limba devine curată după întreruperea unui post scurt cu o masă „plăcută” și de ce „oglinda magică” arată mai multe deșeuri, dacă trăiești cu fructe sau o dietă fără mucus, după post? Acesta este misterul până acum neexplicat al „oglinzii magice”. Iar explicația simplă este că eliminarea este *oprită* pentru o vreme, prin consumul de alimente greșite

și, ca urmare, te simți mai bine pentru o vreme cu alimente greșite decât cu fructe. Și în această perioadă, chiar și „oglinda magică" te induce în eroare, aparent, să crezi că corpul este curat. O întoarcere la alimentele naturale dovedește curând contrariul.

Pentru o persoană obișnuită, va fi nevoie de unu până la trei ani de posturi sistematice continue și o dietă naturală, purificatoare, înainte ca organismul să fie *efectiv curățat* de „materii străine". Veți putea atunci observa cum organismul elimină constant deșeurile, prin întreaga suprafață exterioară a corpului, din fiecare por al pielii, canalul urinar și colon, din ochi și urechi și din...

nasul și gâtul. Puteți vedea cum este expulzat atât mucusul umed, cât și cel uscat (mătreața, de exemplu). Prin urmare, toate bolile sunt cantități imense de deșeuri, stocate „cronic" și, prin această eliminare artificială a „bolilor cronice", veți fi de acord cu mine și veți realiza că nu exagerez când afirm:

Diagnosticul bolii dumneavoastră – dintre toate bolile omenirii , atât mentale, cât și fizice, de la începutul civilizației, dovedește că toate au aceeași cauză fundamentală – oricare ar fi simptomele. Este, fără excepție, una și aceeași condiție generală și universală – o unitate a tuturor bolilor, adică: deșeuri, corpuri străine, mucus și otrăvurile sale.

„Impuritate internă" este o expresie prea blândă pentru constipația cronică. Deșeuri – murdărie – mucus – duhoare (miros neplăcut) sau „Deșeuri invizibile" este adevărata descriere.

Formula Vieții

Secretul vitalității

LECȚIA a V-a.

„V” = „P” — „O” („V” egal cu „P” minus „O”) *este formula Vieții* — și totuși, în același timp, o poți numi formula morții.

„V” reprezintă VITALITATE.

„P”, sau să o numim „X”, cantitatea necunoscută din această întrebare , este PUTEREA care pune în mișcare mașinăria umană, care te menține în viață, care îți dă forță și eficiență, rezistență pentru o perioadă încă necunoscută de timp, fără hrană!

„O” înseamnă OBSTRUCȚIE, incommoditate, corpuri străine, toxemie, mucus; pe scurt, toate impuritățile interne care obstrucționează circulația, în special funcția organelor interne și motorul uman în întregul său sistem de funcționare.

Prin urmare, puteți vedea prin această ecuație că, de îndată ce „O” devine mai mare decât „P”, mașina umană trebuie să se oprească.

Inginerul poate calcula exact „E = P - F”, ceea ce înseamnă că cantitatea de energie sau eficiență „E” pe care o obține de la un motor nu este egală cu puterea „P” fără a scădea mai întâi „F”, frecarea.

Ideea ingenioasă de construire a motorului ideal este de a-l face să funcționeze cu cea mai mică frecare. Dacă transferăm această idee fundamentală și principală asupra motorului uman, vedem că aceasta implică o teribilă ignoranță a fiziologiei medicale și că naturopatia a găsit o adevărată cale

de vindecare prin îndepărtarea - eliminarea obstrucțiilor - adică a corpurilor străine deranjante, a mucusului și a toxemiilor acestuia.

Însă ce este cu adevărat vitalitatea și cât de extraordinară poate deveni, ce este o sănătate superioară, absolută, nu a fost demonstrat sau dovedit până în prezent. În lecțiile următoare voi preda o FIZIOLOGIE NOUĂ, ÎN PRINCIPIU DIFERITĂ, bazată pe corectarea erorilor medicale de circulație sanguină, compoziție sanguină, formare a sângelui și metabolism. În acest scop, este necesar să învățați mai întâi ce este vitalitatea - ce este cu adevărat viața animală.

În general, se admite că secretul vitalității, secretul vieții animale, este necunoscut științei. Vei fi surprins când ți se va arăta adevărul printr-o iluminare simplă, naturală , și trebuie să admiți imediat că acesta este ADEVĂRUL. Amintește-ți întotdeauna acest fapt: „Tot ce nu poate fi văzut, conceput dintr-o dată, prin raționament simplu este o amărăciune și nu știință!”

Motorul uman trebuie văzut mai întâi, înainte de toate celelalte considerații fiziologice, ca un motor aer-gaz construit, construit în întregime, cu excepția oaselor, dintr-un *material spongios, asemănător cauciucului, foarte elastic,* numit carne și țesuturi.

Următorul fapt este că funcția sa este cea a unui sistem de pompare* prin presiunea aerului și cu o circulație interioară a lichidelor, cum ar fi sângele și alte seve, și că plămânii sunt pompa, iar inima este valva - și nu invers - așa cum a fost învățat în mod eronat de fiziologia medicală în ultimii 400 de

ani!

Un alt fapt – unul care a fost aproape complet trecut cu - vederea – este contrapresiunea atmosferică exterioară automată , care este de peste 14 livre pe inch pătrat. Imediat după fiecare expirație se creează un vid în cavitatea pulmonară. Cu alte cuvinte, organismul uman-animal, în întregul său, funcționează automat prin inhalarea presiunii aerului și expulzarea aerului modificat chimic și a contrapresiunii atmosferice exterioare asupra vidului corpului. Aceasta este vitalitatea, viața animală în primul rând și importanța. *Aceasta este „P”* (puterea) care te menține în viață – fără aer nu poți trăi cinci minute.

Însă faptul nevăzut, să spunem secretul, este că funcționează simplu și automat prin contrapresiune atmosferică , ceea ce este posibil doar pentru că „motorul” este alcătuit dintr-un material elastic, spongios, cu o putere vitală de întindere - cu o capacitate de vibrație, expansiune și contracție. Aceste două fapte erau secretele necunoscute privind funcția automată a lui „P” ca fenomen al vitalității, iar chimistul Hensel a dovedit prin formule fiziologice chimice că această elasticitate vitală specială a țesuturilor se datorează unei combinații de zahăr și var.

Cuvântul latin „spira” înseamnă mai întâi aer și apoi spirit: „Suflarea lui Dumnezeu” înseamnă, de fapt, mai întâi *aer proaspăt și bun!* Se spune că respirația este viață și este adevărat că dezvolți vitalitate, sănătate prin exerciții fizice și respiratorii . De asemenea, este adevărat că poți elimina „O” (obstrucția) prin creșterea presiunii aerului și a contrapresiunii

în acest fel. Este adevărat că elimini și elimini obstrucțiile corpurilor străine prin vibrații locale și constituționale, constând în tot felul de tratamente fizice. Este adevărat că elimini materiile și obstrucțiile cauzate de boli și, prin urmare, ameliorezi orice tip de boală printr-o accelerare artificială a circulației, oferind mai mult „aer-gaz” și vibrând țesuturile. Crești artificial „P” (puterea) pentru o anumită perioadă de timp, dar reduci capacitatea vitală a funcției de contrapresiune, slăbind elasticitatea cauciucată a țesuturilor. Cu alte cuvinte, crești „P”, dar nu „V” - dimpotrivă - acest lucru se face și se poate face doar în detrimentul „V”. Știți din experiență ce se întâmplă cu o bandă de cauciuc întinsă sau supraextinsă continuu. Își pierde elasticitatea.

Ameliorezi bolile, dar reduci încet vitalitatea, în special a organelor importante, deosebit de elastice și spongioase, precum plămânii, ficatul, rinichii etc. Ameliorezi, dar nu vindeci *perfect bolile;* reduci vitalitatea, atâta timp cât slăbești, îndepărtezi și elimini obstrucțiile, exclusiv prin mijloace politice (agenți) și atâta timp cât nu oprești alimentarea, absorbția deșeurilor, a obstrucțiilor - adică prin formarea greșită de mucus - alimente nenaturale care dezvoltă boli, reduci vitalitatea.

Ar încerca cineva să curețe un motor printr-o viteză constantă mai mare și prin agitare? Nu! Mai întâi ar trebui să clătești cu un lichid dizolvant și apoi să schimbi alimentarea cu combustibil, dacă este vorba de un motor cu aburi, iar obstrucțiile cauzate de deșeuri ar fi cauzate doar parțial de

arderea cărbunelui.

Aceasta implică problema dieteticii, care culminează cu soluționarea acestor întrebări de-a lungul istoriei sale: CARE SUNT CELE MAI BUNE ALIMENTE? Adică, care alimente oferă cea mai mare energie, rezistență, sănătate și vitalitate sporită sau care alimente sunt cauza principală a bolilor și a îmbătrânirii ? Care este esența vieții, a vitalității, a exercițiilor respiratorii, a activității - o minte perfectă sau o hrană potrivită?

Formula mea, ecuația prezentată în titlu, oferă răspunsul revelator și rezolvă problema în întregul ei mister. Reduceți „O" mai întâi prin scăderea cantităților de alimente de toate tipurile sau chiar eliminați complet alimentele (post rapid), dacă condițiile vă permit; în al doilea rând, opriți sau cel puțin reduceți prin toate mijloacele alimentele care cauzează obstrucții și formează mucus și creșteți alimentele care dizolvă, elimină și îndepărtează obstrucțiile și apoi *creșteți* „P", adică o funcție mai neobstrucționată a „P" a presiunii aerului, a sursei de energie infinite, inepuizabile. Cu alte cuvinte, problema vitalității și a funcționării vieții animale, în general, constă într-o circulație perfectă, neobstrucționată, prin presiunea aerului și într-o elasticitate vitală a țesuturilor prin hrană adecvată, ca - contrapresiune necesară pentru funcționarea vieții.

„P" este infinit, nelimitat și practic același peste tot și pentru toată lumea, continuu același, *dar activitatea sa încetinește* în tempo (viteză) pe măsură ce acumulezi obstrucții tardive, pe măsură ce mănânci prea mult și greșit, reducând

contrapresiunea automată a țesuturilor.

Acum puteți vedea că vitalitatea nu depinde imediat , direct și în primul rând de alimente sau de o dietă corectă. Dacă mâncați prea multe dintre cele mai bune, mai ales într-un corp plin de deșeuri și otrăvuri, este imposibil ca acestea să intre în fluxul sanguin într-o stare curată și să devină substanțe vitale „dătătoare de eficiență”. Acestea sunt amestecate cu mucusul și autotoxemiile și otrăvite de acestea și, de fapt, scad vitalitatea - cresc „O” în loc de „P”. Acum vedeți și puteți realiza foarte profund că valorează mai puțin să calculați valorile alimentelor cu intenția de a crește „P” sau „V” *atâta timp cât corpul este plin de* „O”.

Această problemă este rezolvată de sistemul meu, constând în posturi minore periodice, alternate cu meniuri detoxifiante, *nu hrănitoare,* fără mucus și sărace în mucus. Nu este la fel de greșit să se facă ideea că „V” este crescut direct la o persoană bolnavă prin hrănirea cu alimente curate. Se elimină „O” prin meniuri inteligente, prescrise personal. „P” crește automat după un post, datorită funcției sale nestingherite. Acum vă puteți da seama cât de greșit și insuficient este ca oamenii să creadă că tot ce există în „dieta fără mucus” este să cunoască alimentele potrivite!

Iată așadar cauza pentru care atâtea „tratamente” cu „post”, „ diete cu fructe” etc., „leacuri” eșuează. NESPECIALISTUL FĂRĂ EXPERIENȚĂ AJUNGE ÎNTOTDEAUNA LA PUNCTUL MORTII. Cu alte cuvinte, elimină „O” prea rapid, prea mult deodată și se simte „bine” pentru o vreme, procesul de dizolvare merge mai adânc

- „O” crește - se simte teribil de slăbit, revine la o dietă greșită și, prin această dietă greșită, oprește eliminarea mai multor obstrucții, se simte din nou bine, dă vina pe mâncarea bună pentru slăbiciunea sa și vede mâncarea greșită ca fiind hrana eficienței vitale. Își pierde credința și îți spune cu toată sinceritatea: „Am încercat, dar este greșit”. Dă vina pe sistem, complet ignorant în privința acestuia, când el este singurul de vină. Aici este piatra de poticnire chiar și a altor experți în diete și naturopați care experimentează în dietetică. Lecția 7 va dezvălui acest secret.

Unii au avut mai multe experiențe, dar foarte puțini cred așa cum cred eu că Vitalitate, Energia și Forța nu provin deloc din mâncare! Ei cred că se dobândesc prin somn etc. Ceea ce am învățat și ceea ce știu prin ani de experimente, post și dietă, și ceea ce am demonstrat de fapt, poate fi găsit în cartea mea, „Postul rațional ”, dar pe scurt, este următorul lucru:

În primul rând — Vitalitatea nu depinde în primul rând și direct de hrană, ci mai degrabă de faptele despre cât de mult și în ce măsură este obstrucționată funcția motorului uman —

„înfundate” de obstrucțiile cu mucus și toxemii.

În al doilea rând , eliminarea lui „O” prin creșterea artificială a lui „P” prin stimulente artificiale, agitarea și vibrarea țesuturilor prin tratamente fizice se face întotdeauna în detrimentul lui „V”, vitalitatea.

În al treilea rând — Energia vitală, eficiența fizică și mentală, rezistența, sănătatea superioară prin „P”, aer și apă doar, sunt extraordinare, dincolo de orice imaginație, de îndată ce „P” funcționează și poate funcționa fără „O” — fără obstrucții și frecare, într-un corp perfect curat.

În al patrulea rând — Limita până când se poate renunța la mâncare și până când alimentele solide devin necesare în astfel de condiții ideale este încă necunoscută.

În al cincilea rând — Compoziția lui „P”, pe lângă aer, oxigen și o anumită cantitate de abur de apă, crește — *dar numai într-un corp curat* — prin intermediul următorilor *alți agenți din infinit:*

ELECTRICITATE; OZON; LUMINĂ (în special lumina soarelui); MIROS (miros plăcut de fructe și flori).

Mai mult, nu este imposibil ca în astfel de condiții naturale și curate, azotul din aer să poată fi asimilat.

În lecția următoare vă învăț o *fiziologie nouă,* dar *adevărată* , a *corpului,* pe care este necesar să o cunoașteți pentru a înțelege de ce și cum funcționează SISTEMUL DE VINDECARE PRIN DIETĂ FĂRĂ MUCUS în deplină perfecțiune, iar în acest scop a fost mai întâi necesar să ridicăm vălul de deasupra secretului, DIN MISTERUL VITALITĂȚII.

Noua Fiziologie

LECȚIA a VI-a.

Întrucât știți acum ce este Vitalitatea și cât de simplu funcționează viața animală automat prin presiunea aerului și contrapresiunea aerului (la pești etc., acționează exact la fel, doar că prin apă în loc de aer), vă puteți da seama că fiziologia medicală, știința funcțiilor animalelor, este fundamental - greșită, bazată pe următoarele erori, care trebuie corectate de o Nouă Fiziologie:

1. Teoria circulației sângelui.
2. Metabolism sau schimbare a materiei.
3. Alimente bogate în proteine.
4. Compoziția sângelui.
5. Construirea sângelui.

Eroarea circulației sângelui

Fiziologia medicală, fiziologia patologică, continuă să găsească boli, cauza bolilor, cu ajutorul microscopului, iar teoria germenilor este acum la modă. Oamenii de știință nu vor găsi niciodată adevărul și nu vor înțelege niciodată ce este boala atâta timp cât au o concepție fundamental greșită despre circulația sângelui.

După cum am explicat deja, s-a trecut cu vederea faptul că plămânii sunt organele motorii ale circulației, iar sângele circulant acționează inima - la fel ca valva de reglare dintr-un motor. Faptul că fluxul sanguin acționează inima *și nu invers,* se poate observa prin următoarele două fapte:

1. De îndată ce crești presiunea aerului prin creșterea respirației, accelerezi circulația și, prin urmare, numărul de

bătăi ale inimii.

2. De îndată ce injectați în circulație o otravă stimulantă (de exemplu, alcool), *creșteți* viteza *inimii* . De îndată ce luați o otravă paralizantă pentru nervi și „bandă musculară" (de exemplu, digitalică), *reduceți* viteza inimii. Profesioniștii medicali au aceste cunoștințe exacte, dar, în ciuda cunoștințelor lor, se ajunge la *concluzia greșită* că o putere misterioasă acționează asupra mușchiului inimii care controlează circulația sângelui.

Ingineri proeminenți dintre pacienții mei au fost de acord cu conceptul meu după ce au aflat această nouă fiziologie, spunând că inima ar putea crea un model de supapă pentru orice tip de motor.

Cum se poate demonstra logic că inima controlează circulația dacă prin intermediul sângelui circulant poți controla inima?

Creșterea presiunii aerului la urcarea unui deal sau la alergare crește ritmul cardiac; deoarece viteza supapei, ca într-un motor, depinde de presiune.

Acum treizeci de ani, un expert elvețian în fiziologie, deși nespecialist, a demonstrat, evident prin experimente pe animale , că o circulație așa cum este predată de fiziologie și așa cum a fost originară de profesorul Wm. Harvey la Londra acum 400 de ani, nu există deloc. Desigur, medicina nu a acordat nicio atenție demonstrațiilor sale. Cum poate o „știință" să fie eronată?

Metabolism

Metabolismul, sau „știința schimbării materiei", este cea mai absurdă și cea mai periculoasă doctrină impusă vreodată

omenirii. Este părintele teoriei celulare greșite și al celei mai eronate teorii a albumenului, care din urmă va ucide și va distruge întreaga lume occidentală civilizată dacă nu este oprită. Într-o zi, te va ucide și pe tine, dacă nu reușești să accepți adevărul că o înlocuire continuă a albumenului este *inutilă* și că nu poți dobândi vitalitate, eficiență și sănătate prin proteine atâta timp cât „motorul" tău uman trebuie să funcționeze *împotriva* obstacolelor, care sunt, de fapt, cauza morții întregii omeniri din civilizația occidentală.

Ideea eronată că celulele corpului sunt consumate continuu de procesul vital în substanța lor esențială, proteinele, și trebuie înlocuite continuu cu alimente bogate în proteine, poate fi și este evident infirmată de investigațiile, experimentele și observațiile mele asupra a câteva sute de persoane care au postit. Faptele sunt următoarele și veți vedea din nou că este exact așa cum predau eu și așa cum am experimentat. Ceea ce medicina numește și vede drept metabolism este eliminarea - deșeurilor de către organism imediat ce stomacul este gol. Medicina crede de fapt că trăiești din...

substanța proprie a cărnii imediat ce postești. Chiar și Dr. Kellogg crede că vegetarianul devine carnivor atunci când postește, iar naturopatia a preluat mai mult sau mai puțin în principiu aceste erori medicale. Se crede că motorul uman nu poate funcționa niciun minut fără alimente solide, proteine și grăsimi și se ajunge la concluzia eronată că omul moare și trebuie să moară de foame imediat ce toate grăsimile și proteinele sale sunt consumate în timpul unui post. Am găsit și am următoarele de spus:

Oamenii slabi pot posti mai ușor și mai mult timp decât cei

grași. Fakirul hindus, alcătuit din piele și oase, cel mai slab tip existent, poate posti cel mai mult timp și fără suferință. Unde există vreo „epuizare a corpului" în acest caz? Am descoperit, de asemenea, că cu cât corpul este mai curat de deșeuri (mucus), cu atât mai ușor și mai lung se poate posti. Prin urmare, un post trebuie pregătit printr-o dietă eliminatoare și laxativă. Recordul meu mondial de post supravegheat de 49 de zile a putut fi stabilit în condițiile impuse numai după utilizarea unei diete stricte fără mucus pe o perioadă lungă de timp. Cu alte cuvinte, aș putea ține acest post lung, iar tu poți ține un post mult mai ușor și mult mai mult timp, cu cât corpul este mai lipsit de grăsime - care este carne apoasă, parțial descompusă - cu atât corpul este mai lipsit de mucus și otrăvuri, care sunt eliminate imediat ce se oprește consumul, în totalitate sau parțial. Corpul uman nu expulzează, nu arde și nu consumă nicio celulă aflată în stare vitală ! Cu cât este mai curat, cu atât mai liber de obstrucții, de...

Cu cât corpul are mai multe deșeuri, cu atât mai ușor și mai mult timp poți posti doar cu apă și aer! Limita la care se instalează foametea *reală* este încă necunoscută! Biserica Catolică susține că testele au fost efectuate pe oameni sfinți care au postit timp de decenii. Dar eroarea medicală crește și mai mult prin predarea metabolismului, susținând că trebuie să înlocuiești celulele (care nu sunt consumate, după cum poți vedea clar) cu alimente bogate în proteine provenite de la un cadavru, *carne parțial descompusă* și care a trecut printr-un proces termic de gătire extrem de distructiv! Adevărul este că acumulezi mai mult sau mai puțin deșeuri în sistemul tău sub formă de mucus și otrăvuri ale acestuia, ca fundament lent în

creștere al bolii tale și cauză finală a morții tale. Imaginația umană evident nu este suficientă pentru a concepe nebunia extraordinară a acestei doctrine și a consecințelor ei, fără să știi că învățăturile ei se spun că ucid individul și, în cele din urmă, ucid întreaga omenire!

Medicina – și omul obișnuit, desigur – crede și că îți crești corpul și îți îmbunătățești sănătatea dacă îți crești zilnic în greutate printr-o „mâncare sănătoasă”. Dacă colonul unui așa-zis bărbat gras „sănătos” este curățat de fecalele acumulate, chiar dacă are scaune „regulate”, acesta pierde imediat între 2 și 5 kilograme din greutatea numită „sănătate”.

Greutatea fecalelor, calculată de medici drept sănătate! Vă puteți imagina ceva mai eronat, mai greșit, mai prostesc și, în același timp, mai periculos pentru sănătatea și viața dumneavoastră? Aceasta este „Știința” medicală a metabolismului.

Noua Fiziologie (Continuare)

Lecția a VII-a.

3. Alimente bogate în proteine

Când mișcarea pentru naturopatie și o dietă fără carne a început în secolul trecut, oamenii științei medicale se străduiau să demonstreze prin cifre matematice că eficiența fizică și mentală trebuie menținută prin înlocuirea zilnică a proteinelor cu o anumită cantitate pentru omul obișnuit. Cu alte cuvinte, a devenit la modă - a devenit o manie - să sugerezi și să faci exact opusul legilor naturii ori de câte ori o persoană se simțea slăbită, obosită rapid, devenea epuizată sau bolnavă în vreun fel.

Acum, prin Lecția 5, știi sursa Vitalității și Eficienței și știi că, fără hrană, în special fără proteine, puterea unui corp bolnav poate fi sporită.

Alimentele bogate în proteine acționează ca stimul pentru o anumită perioadă de timp, deoarece se descompun imediat în corpul uman în otravă. Este un fapt binecunoscut că orice fel de substanțe animale devin foarte otrăvitoare imediat ce intră într-un proces de oxidare cu aerul, în special la o temperatură mai ridicată decât cea existentă în corpul uman.

Învățații au mers până acolo încât au demonstrat că omul aparține biologic clasei animalelor care se hrănesc cu carne, în timp ce teoria descendenței dovedește că el aparține clasei animalelor care se hrănesc cu carne

familia maimuțelor, care se hrănesc exclusiv cu fructe. Puteți vedea cât de ridicolă – contradictorie – este așa-numita „știință”.

Adevărul fundamental al motivului pentru care omul adult nu are nevoie de atâtea proteine pe cât susține vechea fiziologie este demonstrat de combinația dintre laptele matern, care nu conține mai mult de *2%* până la 3% proteine, și natura construiește cu acesta temelia unui corp nou.

Însă eroarea merge mai departe decât atât, în încercarea lor de a înlocui ceva ce nu este distrus, nu este consumat, nu este „consumat” deloc - așa cum ați învățat în lecția anterioară despre eroarea medicală a metabolismului. Vechea fiziologie are o concepție în principal greșită despre schimbarea materiei, deoarece acești „experți”, fondatorii unui astfel de tip de știință, nu aveau deloc cunoștințe de chimie, și în special de chimie organică. Viața se bazează pe schimbarea materiei în sensul transformării chimice fiziologice , dar niciodată pe ideea absurdă că trebuie să mănânci proteine pentru a construi proteine, pentru a crește proteinele mușchilor și țesuturilor. Cu siguranță nu; de exemplu, este necesar ca o vacă să bea lapte pentru a produce lapte! Un expert proeminent în chimie fiziologică, Dr. von Bunge, profesor de chimie fiziologică la Universitatea din Basel, Elveția, ale cărui cărți nu susțin standardul mediu al predării medicale, spune că viața, vitalitatea , se bazează pe transformarea substanțelor (alimentelor) prin care puterea, căldura, electricitatea devin libere și acționează ca eficiență în corpul animalului.

Veți învăța în lecția despre formarea sângelui că în corpul uman are loc o anumită schimbare a materiei și cum sunt

produse proteinele prin transformarea din alte substanțe alimentare. Această schimbare a materiei nu are loc prin înlocuirea celulelor vechi cu altele noi, ci substanțele minerale sunt pietrele de temelie ale vieții animale și vegetale, iar înlocuirea este în cantități mult mai mici decât așa cum se predă acum.

Motivul pentru care un carnivor „unilateral" poate trăi o perioadă relativ mai lungă și mai lungă decât un vegetarian „consumator de amidon" este ușor de înțeles după ce am învățat Lecția 5. Primul produce mai puține obstrucții solide prin cantități mai mici de alimente din carne decât „consumătorul de amidon" în exces, dar bolile sale ulterioare sunt mai periculoase deoarece acumulează mai multe otrăvuri, puroi și acid uric.

Dacă știți adevărul despre alimentația umană – și îl veți afla mai târziu – veți fi amuzați să observați cum bâjbâie fiziologii în întuneric – cum au stabilit o cantitate standard de albumină necesară pentru omul obișnuit, standard care, apropo, devine încetul cu încetul mai mic. Ei, și chiar „experții în diete" avansați, estimează fără să cunoască marea necunoscută, *adică* deșeurile din corpul uman. Timp de mii de ani, omul a trăit mai sănătos, fără formule cu valori alimentare și mă îndoiesc foarte mult că vreunul dintre acești fiziologi i-a dat vreodată „bucătarului" său o sugestie despre valorile alimentare.

Întreaga propunere este o farsă, deghizată în așa-zisă știință. Câțiva, precum profesorul Chittenden, au descoperit prin experimente că energia și rezistența creșteau cu mai puțină hrană - în special cu mai puține proteine. Profesorul Hindede a dovedit că albumina abia dacă mai trebuie luată în considerare,

iar Fletcher i-a întrecut pe toți. A trăit cu un sandviș pe zi, vindecându-și așa-numita boală „incurabilă” și *a dezvoltat o rezistență extraordinară.*

După ce am depășit orice teamă cu privire la consecințele fatale care mi s-ar fi abătut dacă nu aș respecta cu strictețe necesitățile „științifice legate de proteine”, am descoperit, am experimentat și am demonstrat faptul până acum necunoscut și incredibil că, într-un organism curat, fără mucus și fără otrăvuri, aceste alimente, cele mai sărace în proteine – fructele – dezvoltă cea mai mare energie și o rezistență incredibilă.

Dacă azotul, partea esențială a proteinelor, este un factor important pentru menținerea funcționării sistemului uman, dacă vitalitatea depinde cumva de azot, atunci mi se pare că în aceste condiții ideale azotul este asimilat din aer.

Hrană din Infinit! „P” (putere) ca sursă de hrană! Ce posibilități extraordinare! Îți sugerez să citești din nou Lecția 5 și vei realiza aceste două lucruri:

1. Adevărul despre alimentația umană este încă o „carte cu șapte peceți” pentru întreaga omenire, inclusiv pentru toți așa-zișii experți în diete și experții științifici.
2. Eroarea alimentelor bogate în proteine ca o necesitate a sănătății, predată și sugerată omenirii de doctrinele medicale, este, în consecințele și efectul său, exact opusul a ceea ce ar trebui să fie, este una dintre cauzele principale și generale ale tuturor bolilor; este cel mai tragic fenomen al degenerării occidentale. A produs în același timp cel mai periculos și mai distructiv obicei al lăcomiei; a produs cea mai mare nebunie impusă vreodată omenirii, adică încercarea de a vindeca o boală mâncând mai mult și *mai ales* mai multe alimente bogate

în proteine. Este imposibil de exprimat în cuvinte ce înseamnă eroarea alimentelor bogate în proteine. Permiteți-mi să vă reamintesc că Medicina îl susține ca părinte al Medicinii pe marele dietetician Hipocrate, care a spus: „Cu cât hrănești mai mult un bolnav, cu atât îi faci mai mult rău”; de asemenea: „Hrana ta va fi remediul tău și remediile tale hrana ta”.

Noua Fiziologie (Continuare)

LECȚIA a VIII-a.

Compoziția sângelui

Consecința logică a primelor trei erori ale Vechii Fiziologii este problema compoziției sângelui uman, nu doar așa cum ar trebui să fie, ci și ca fapt de „examinare științifică”, eroarea fiind atât de mare încât se învecinează cu nebunia.

Problema este următoarea: Sunt globulele albe, celule vii, de o importanță vitală pentru a proteja și menține viața, pentru a distruge germenii bolilor și pentru a imuniza organismul împotriva febrei, infecțiilor etc., așa cum predau doctrinele standard ale fiziologiei și patologiei?

Sau sunt exact opusul - deșeuri, substanțe alimentare descompuse, nedigerate, inutilizabile, mucus sau agenți patogeni, cum le numește Dr. Thos. Powell? Nedigerabile de către organismul uman, nenaturale și, prin urmare, deloc asimilate? Sunt ele, de fapt, deșeurile provenite din alimente bogate în proteine și amidon, pe care consumatorul mixt obișnuit din civilizația occidentală le îndesă în stomac de trei ori pe zi? Ceea ce eu numesc „mucus” ca fiind cauza

fundamentală a tuturor bolilor?

Patologia dovedește acest lucru singură, spunând că globulele albe sunt crescute în caz de boală, iar fiziologia spune că acestea cresc în timpul digestiei în corpul sănătos și că provin din alimente bogate în proteine.

Această învățătură este absolut corectă și consecința logică a erorii alimentelor bogate în proteine.

„Știința” medicală vede și trebuie să considere acestea ca fiind condiții normale de sănătate și că persoanele care nu sunt bolnave trebuie să aibă aceste globule albe în circulație, deoarece fiecare corp le are. Nu există om în civilizația occidentală al cărui corp să nu fi fost continuu umplut încă din copilărie cu lapte de vacă, carne și ouă, cartofi și produse din cereale. *Niciun om în ziua de azi nu are mucus!*

În primul meu articol publicat este promovată ideea gigantică conform căreia rasa albă este nenaturală, bolnavă, patologică . În primul rând, pigmentul colorat al pielii lipsește, din cauza lipsei de săruri minerale colorante; în al doilea rând, sângele este continuu suprasolicitat cu globule albe, mucus, deșeuri de culoare albă; de aici și aspectul alb al întregului corp.

Porii pielii omului alb sunt constipați de mucus alb și uscat; întregul său sistem de țesuturi este umpluți și plini cu acesta. Nu e de mirare că arată alb, palid și anemic. Toată lumea știe că un caz extrem de palid este un „semn rău”. Când am apărut împreună cu prietenul meu într-o baie publică cu aer, după ce am trăit timp de câteva luni cu o dietă fără mucus și băi de soare, arătam ca niște indieni, iar oamenii credeau că aparținem unei alte rase. Această stare se datora, fără îndoială, cantității

mari de globule roșii și *lipsei mari* de globule albe. Pot observa o urmă de paloare pe tenul meu în dimineața de după ce am mâncat o bucată de pâine.

Nu este locul acesta pentru a prezenta toate argumentele împotriva acestei erori teribile despre natura și „funcția” globulelor albe din sânge, crezute în mod eronat de „știința” medicală. Oricine dorește o dovadă științifică reală în acest sens poate citi lucrarea Dr. Thos. Powell „Fundamentele și cerințele sănătății și bolilor”, publicată în 1909, la câțiva ani după ce „teoria mea despre mucus” a fost publicată în Europa și tradusă ulterior în engleză în 1913 sub titlul „Post rațional și dietă regenerativă”, niciunul dintre noi neștiind nimic despre publicarea celuilalt. Dr. Powell ne învață, în principiu, că suntem la fel ca mine în ceea ce privește cauza tuturor bolilor, globulele albe și toate aceste erori medicale. Singura diferență este că el numește „agent patogen” ceea ce eu numesc „mucus”.

În ceea ce privește metoda de eliminare și dietă, însă, diferăm în mod principal și complet de el; dar chiar și în ceea ce privește compoziția globulelor roșii, a plasmei sanguine în general, a serului sanguin și a așa-numitei hemoglobine, „știința” medicală este lipsită de perfecțiune.

Cele două fapte cele mai importante pe care trebuie să le cunoaștem sunt acestea:

În primul rând — Importanța mult mai mare și necesitatea vitală a fierului în sângele uman.

În al doilea rând - Prezența zahărului în sânge. Mare expert în chimie fiziologică și fondator al teoriei sărurilor minerale, Hensel, spune în cartea sa „Viața”: „Fierul este ascuns chimic

în sângele nostru”. Medicii nu l-au putut găsi din cauza lipsei lor de cunoștințe chimice. La pagina 36 a aceleiași cărți, el spune: „În albumina sângelui nostru există o combinație de zahăr și oxid de fier, dar nu trebuie găsită sau recunoscută (descoperită) într-un mod care să nu permită găsirea nici a zahărului, nici a fierului prin teste chimice obișnuite. Albumina trebuie arsă mai întâi pentru ca testul să fie perfect.”

Presupun că adevărul și importanța este următoarea: culoarea roșie a sângelui este cea mai caracteristică calitate a acestei „seve cu totul speciale” și se datorează oxidului de fier, *ruginii!* Prin urmare, este evident cât de important este fierul în sânge. În plus, zahărul este de o importanță deosebită, pe lângă calitatea sa nutritivă, deoarece este o parte esențială a hemoglobinei sanguine perfecte, care, dacă este într-o stare perfectă, trebuie să devină groasă, ca gelatina, imediat ce intră în contact cu aerul atmosferic, pentru a închide o rană. Citiți în cartea mea „Postul rațional” testul meu despre o rană care nu sângerează, cu vindecare imediată, *fără* secreție de puroi și mucus, *fără* durere și inflamație .

Un adevăr despre starea sângelui uman descoperit de medici este că aciditatea este un semn de boală. Nu este de mirare că acest lucru se întâmplă cu ușurință la cel care mănâncă diverse alimente, atunci când își umple stomacul zilnic cu carne, amidon, dulciuri, fructe etc., toate în același timp.

Fă un test personal dacă nu ești pe deplin convins. Mănâncă o cină obișnuită și, la o oră după ce mănânci, scoate-o din stomac și vei avea un amestec acru, fermentat, cu un miros îngrozitor, care îți amintește de găleata de gunoi și care, atunci când este dat porcilor, îi face să se îmbolnăvească treptat chiar

și pe aceste animale.

Sau, dacă nu vrei să fii atât de eroic, încearcă următorul experiment: data viitoare când te așezi la cina de duminică, roagă un oaspete imaginar să primească meniul. Golește porția lui într-un vas de gătit, folosind aceleași cantități pe care le mănânci și le bei tu însuți. Amestecă bine. Apoi gătește la cuptor la foc mare timp de cel puțin 30 de minute. Pune capacul pe vas și lasă-l peste noapte. Când vei lua capacul dimineața, te va aștepta o surpriză aparte.

Noua Fiziologie (Continuare)

LECȚIA a IX-a.

Construcția de sânge

Problema formării sângelui în corpul uman implică toate problemele de sănătate și boli. Cu alte cuvinte, sănătatea și bolile depind aproape în întregime de dieta ta; dacă mănânci alimente corecte sau greșite, care alimente îți fac rău, formând astfel boli, și care alimente vindecă și mențin corpul în stare ideală, care alimente formează sânge natural, bun - și care alimente formează sânge greșit, rău, acid, bolnav. Aceste întrebări și răspunsurile lor corecte sunt fundamentele dieteticii și ale „Sistemului meu de vindecare prin dietă fără mucus”. În această lecție, predau doar adevărul principal în general. Toate particularitățile și detaliile sunt acoperite în întregul curs.

De fapt, dieta mea de vindecare, în partea sa principală și esențială, constă în construirea unui sânge nou perfect, cu o „aprovizionare” continuă din alimente naturale cu elemente

vitale prin care fluxul sanguin este capabil să dizolve și să elimine toate deșeurile, tot mucusul, toate otrăvurile și toate medicamentele luate vreodată în timpul vieții, oriunde și pentru o perioadă lungă de timp cât au fost „depozitate” ca boli latente în organism.

Ceea ce ne învață fiziologia „oficială” a nutriției pentru cea mai bună formare a sângelui este de două ori greșit. În primul rând, în principal ca o problemă de chimie fiziologică. În al doilea rând, din cauza adevărului Naturii.

Și aici trebuie să-l citez pe marea autoritate în chimie fiziologică, profesorul von Bunge, care mi-a spus personal că nu susține învățăturile medicale oficiale. Von Bunge spune: „Viața se bazează pe transformarea substanțelor , prin care puterea procesului, eficiența, devin libere, așa cum are loc în fiecare proces chimic de transformare dintr-o entitate chimică de atomi și molecule în alta.”

Autorii care au inițiat știința fiziologică duceau lipsă, în principal, de cunoștințe de chimie din cauza unei educații mai umaniste decât a științei naturii. Pe de altă parte, chimia anorganică nu era suficient dezvoltată în această perioadă.

Ideea înșelătoare era din nou proteina. Ei au raționat după cum urmează: Mușchii, țesuturile, substanța esențială a întregului corp este proteina; prin urmare, această substanță trebuie introdusă în sânge pentru a construi, pentru a crește. Cu alte cuvinte, trebuie să mănânci mușchi pentru a construi mușchi, trebuie să mănânci proteine pentru a construi proteine, trebuie să mănânci grăsimi pentru a construi grăsime și, în cazul unei mame care alăptează, trebuie să bea lapte pentru a

produce lapte!

Întrucât credeau și încă cred în metabolism și în necesitatea înlocuirii zilnice a celulelor uzate, aceste principii sunt urmate în dieta omului obișnuit care mănâncă diverse alimente.

A lua fier anorganic, var etc., în încercarea de a înlocui aceeași substanță în corpul uman este o eroare similară.

Vaca își construiește carne, țesuturi, oase, păr, lapte, eficiență, căldură, toate exclusiv din iarbă. A hrăni o vacă cu lapte pentru a crește producția de lapte ar fi considerat culmea nebuniei, și totuși omul face exact asta cu el însuși!

Astăzi, fiecare substanță a corpului uman este analizată chimic, iar medicii visează să perfecționeze în viitor substanțe alimentare concentrate chimic, făcând posibilă transportarea meselor în buzunarul vestei în cantități suficiente pentru câteva zile. Acest lucru nu se va întâmpla niciodată, deoarece corpul uman nu asimilează niciun atom din nicio substanță alimentară care nu provine din regnul vegetal sau fructifer.

Toate amestecurile alimentare fabricate, atunci când sunt prea concentrate - fie din regnul animal, fie din cel vegetal - nu construiesc sângele, ci doar stimulează.

Alimentele de origine animală nu pot construi sânge bun; de fapt, nu construiesc deloc sânge uman, datorită faptului biologic că omul este prin natura sa un consumator de fructe. Uitați-vă la sucul *unei* mure coapte, al unei cireșe negre sau al unui strugure negru. Nu seamănă aproape cu sângele vostru? Poate vreun om rezonabil să dovedească faptul că „țesuturile musculare” pe jumătate degradate construiesc un sânge mai bun?

Imediat ce animalul este ucis, carnea este mai mult sau mai

puțin în descompunere. Apoi, este supus procesului distructiv de gătire. Niciun animal care mănâncă carne nu poate trăi cu carne gătită; trebuie să o mănânce proaspătă și crudă - sânge, oase cu tot.

Detalii mai complete despre alimentele corecte și naturale vor fi predate mai târziu, iar dumneavoastră veți afla adevărul. Voi menționa în acest moment doar un fapt important, esențial în învățăturile mele dietetice și prin care mă deosebesc de toți ceilalți, chiar și de alți experți în dietetică care încă cred că albumina concentrată, sărurile minerale concentrate etc. sunt necesare pentru o bună formare a sângelui.

Albumenul nu este cea mai importantă substanță pentru sângele nostru și nici sărurile minerale nu sunt singurele care construiesc sângele perfect. *Substanța standard cardinală pentru sângele uman este cea mai dezvoltată formă de hidrat de carbon, numită chimic zahăr, zahăr de struguri sau zahăr din fructe, așa cum este conținută mai mult sau mai puțin în toate fructele coapte și în starea următoare inferioară în legume.* Știința mai nouă și avansată ne învață că până și cantitatea mică de proteine necesară este dezvoltată din zahărul de struguri în corpul animal și uman. Toate animalele care se hrănesc cu cereale și legume transformă aceste alimente, mai întâi în zahăr de struguri, și apoi, de fapt, întregul corp.

Însă punctul esențial de dezacord cu privire la această problemă particulară nu constă în problema alimentației, a sistemului sanguin . Cine nu cunoaște bolile - latente, acute și cronice, așa cum sunt învățate în Lecția 5, nu va crede niciodată în adevărul nutriției umane.

După cum știți acum din lecțiile anterioare, imediat ce

sângele se îmbunătățește prin fructe, omul obișnuit începe imediat eliminarea obstrucțiilor - se simte mai bine pentru o vreme, dar când tot mai multe deșeuri sunt dizolvate și, odată cu șocul rezultat, obstrucția circulației , își pierde orice încredere, iar el, doctorul și toți ceilalți dau vina pe lipsa alimentelor „eficiente”. El crede, și toată lumea sugerează, că are nevoie de „hrană regulată”, care îl stimulează pentru o vreme și îl face să creadă că trebuie să fie carnea și ouăle care construiesc un sânge bun.

Cu alte cuvinte, problema construirii sângelui prin alimentație corectă și adecvată, problema dietetică în ansamblul ei, nu va fi rezolvată, iar adevărul nu va fi acceptat, nici crezut și practicat de cei care nu au învățat ce se întâmplă și ce înseamnă exact vindecarea prin alimente noi și reale care construiesc sângele.

Aceasta este cauza mai profundă pentru care medicii cred în alimentele distructive și le recomandă și de ce omul obișnuit le menține și le crește continuu în consum, deoarece nu are nici cea mai vagă idee despre ce este o boală și cum își poluează zilnic sângele.

Critică a altor sisteme de vindecare ale AU și recenzii imparțiale și lipsite de prejudecăți

LECȚIA X.

Metodele de vindecare sunt nenumărate. În afara unei mari dominații a superstițiilor în această privință, metodele serioase pot fi împărțite în două clase principale diferite:

1. Medicină; 2. Vindecare fără medicamente.

Istoria medicinei arată că, mai ales în trecut, medicamentele și alte „invenții” misterioase au fost preluate de la „șarlatani”. Un număr mare de „medicamente”, „ remedii standard” (de exemplu, mercurul) au fost introduse pentru prima dată de „șarlatani”. Serurile moderne etc. nu sunt mai bune, indiferent dacă sunt preparate „științific”.

Întrucât știm acum exact ce este boala, putem înțelege un fapt pe care medicina nu îl poate explica, și anume *DE CE* simptomele bolii pot fi suprimate de medicamente și seruri până la o anumită limită. „Rezultatele” sunt cunoscute doar prin experiențe, dar medicina nu știe *de ce se produc* aceste rezultate – „efecte speciale”.

Acesta este secretul: dacă organismul oricărui bolnav se străduiește să elimine otrăvurile manifestate prin orice fel de simptome și o otravă nouă și periculoasă este introdusă în circulație, eliminarea prin simptome este mai mult sau mai puțin oprită, deoarece organismul se apucă instinctiv de neutralizarea acestor otrăvuri pe cât posibil. Simptomele revin imediat ce viața este salvată și aceeași procedură se repetă până când pacientul moare sau - dacă este suficient de inteligent - renunță la medicamente la timp și încearcă să se salveze...

Vindecare fără medicamente

Metodele de vindecare fără medicamente sunt, de asemenea , foarte numeroase și pot fi împărțite în trei părți:

1. Tratamente fizice.
2. Tratamente mentale.
3. Tratamente dietetice.

În general, toate tratamentele fizice au tendința de a slăbi impedimentele constituționale locale prin diverse tipuri de vibrații și diferențe termice. Cura Kneipp, de exemplu, este de fapt o aplicare de răceli artificiale care stimulează circulația și, prin aceasta, eliminarea.

Exercițiile fizice (calistenica), exercițiile de respirație, masajul, osteopatia, mecanoterapia etc., funcționează în principiu la fel. Chiropractica, însă, revendică o „schemă” specială. Subluxația este îndepărtată, dar chiropractica, similar medicamentelor, poate oferi o ameliorare imediată și eficientă a simptomelor dureroase, dar, de fapt, acestea revin mai devreme sau mai târziu dacă ajustările sunt întrerupte și se persistă într-un mod de viață greșit. Cauza subluxației este *acumularea de corpuri străine* între oasele coloanei vertebrale și știm că acestea își au originea în alimentația greșită, la fel ca toate celelalte simptome ale bolii. Fără îndoială, *supraponderalitatea omului obișnuit,* în general, *este o altă cauză a subluxației.* În timpul posturilor prelungite, am văzut multe coloane vertebrale deformate îmbunătățindu-se minunat.

Există diverse alte metode folosite pentru a agita țesuturile și a stimula circulația, *de exemplu,* electricitatea, lumina electrică, lumina soarelui etc. Toate aceste metode ajută și ameliorează, mai mult sau mai puțin, dar *nu pot vindeca niciodată perfect* atâta timp cât nu se acordă suficientă atenție unei diete corecte; cu alte cuvinte, eliminarea bolilor sau a corpurilor străine nu va fi niciodată completă atâta timp cât aportul prin alimente greșite nu este întrerupt și se stabilește o hematopoezie complet nouă prin alimente *reale, naturale* și

curate, fără mucus.

Tratamente mentale

Nu se poate nega faptul că starea minții are o influență asupra oricărui tip de boală. Este dovedit că frica, tristețea și grijile au o influență negativă nu numai asupra inimii și nervilor, ci și asupra circulației, digestiei etc. Psihoterapia, vindecarea mintală și divină, știința creștină au acest mare avantaj - îi salvează pe bolnavii nefericiți de daunele medicamentelor! Pe de altă parte, nu le pot acorda prea mult credit, căci, deși sunt inofensive într-un anumit sens, au tendința, conștient sau inconștient, de a ține oamenii într-un întuneric complet în ceea ce privește ceea ce este de fapt boala.

Noi, cei care știm exact ce este boala, nu putem fi de acord cu o învățătură care încearcă să-i facă pe oamenii bolnavi să creadă că pot fi vindecați printr-un miracol sau printr-o imaginație forțată – că nu sunt deloc bolnavi – chiar dacă mor chiar în acel moment! Este o farsă, ca să nu spun jalnică, să te rogi Creatorului pentru o vindecare miraculoasă, respingând și ignorând adevăratele alimente divine – roadele paradisului – „pâinea cerului" și, în schimb, să-ți umpli stomacul de trei ori pe zi cu alimente preparate dăunătoare, fabricate de om în scopuri comerciale și niciodată destinate de Creator să fie hrana omului.

Este destul de dificil să cred în vindecarea mentală, după ce știu, așa cum știu din experiențe reale cu mii de pacienți, că bolnavul cronic obișnuit, în special cel bine hrănit, este de fapt o „focașă vie". Natura este manifestarea legilor divine și *nu există miracole în natură.* Dacă ai mâncat greșit timp de 30,

40, 50 de ani, producându-ți astfel boala, *trebuie să faci compensația necesară* ca reparare pentru păcatele tale, trebuie să faci opusul mâncând alimente curate, naturale, divine, care vor produce sănătate în loc de boală. Acest lucru este la fel de clar ca lumina soarelui și la fel de logic ca 2 x 2 == 4.

Filosofia doamnei Eddy este o copie slabă a lucrării „Lumea Imaginației" a lui Schopenauer – conform căreia doar mintea este reală, nu și fizicul. Logica ei ar fi corectă dacă ar fi spus: *„Nu a fost niciodată intenția și nici în planul lui Dumnezeu să producă boli, ci, ca o consecință logică , prin neascultarea de legile divine ale vieții, se produce boala."* Nu ar putea exista nicio boală dacă oamenii ar trăi corect, în conformitate cu povestea divină a argumentelor din Geneza. În lumina evoluției putem înțelege adevăratul sens al Domnului, chiar și atunci când spune că „îi va pedepsi și îi va ucide până se vor întoarce la El". În cuvinte simple, în loc de cuvinte misterioase, tu și întreaga omenire veți suferi și veți muri din cauza bolilor atâta timp cât nu vă veți întoarce la legile Creatorului, la legile Naturii, așa cum omul trăia în paradis.

Practicanții „Sistemului de vindecare prin dietă fără mucus" ar trebui să profite de cunoștințele deja dobândite și să se hrănească cu alimente fără mucus, hrana divină curată din Geneză, fructe și legume cu frunze verzi (numite plante medicinale), astfel încât să poată demonstra adevărul ca exemple vii.

Acest lucru îl va ajuta pe pacient să învețe și să creadă adevărul, așa cum l-ai exemplificat tu însuți, și îi va elibera mintea de toate ideile greșite și superstițioase despre boală, precum și de toate îndoielile cu privire la singura *cale* de ajutor

real, compensarea obiceiurilor sale care produc boli.

Trebuie să vindeci, adică să eliberezi creierul pacientului de orice ignoranță și să-i înalți mintea cu lumina adevărului, astfel încât să aibă o credință neclintită și să urmeze sfaturile tale cu entuziasm! Aceasta este adevărata esențială pentru „vindecarea mintală”.

Confuzie în dietetică

LECȚIA a XI-a.

În această lecție foarte importantă, este necesar să vă conving, odată pentru totdeauna, de următoarele fapte:

În primul rând, în alimente (în dietă) se află 99,99% din cauzele tuturor bolilor și ale sănătății imperfecte de orice fel.

În al doilea rând — Prin urmare, orice vindecare, toate terapiile vor continua să eșueze atâta timp cât vor refuza să pună accentul cel mai important pe dietă.

În al treilea rând, ceea ce eu numesc „dietă fără mucus” și „alimente care produc mucus” împarte în mod caracteristic toate alimentele umane în alimente inofensive, naturale, vindecătoare și cu adevărat hrănitoare și în alimente dăunătoare, care produc boli.

În al patrulea rând - Toate celelalte dietetici sunt în principal greșite deoarece pun accentul exclusiv pe valorile alimentare, fie ele „greșite” sau nu, în loc să le pună pe valorile vindecătoare, de curățare, de eliminare și pe eficiența acestora înainte ca procesul de vindecare să fie început, desfășurat sau realizat. (Vezi Lecția 5.)

Problema dietetică, „Ce ar trebui să mănânce omul ca să fie

sănătos sau să se vindece de boala sa?”, este de fapt problema vieții, oricât de puțin este considerată sau chiar cunoscută drept cea mai importantă întrebare. Cu mult timp în urmă, am inventat următoarea expresie: „Viața este o tragedie a nutriției”. Confuzia și ignoranța cu privire la ce să mănânce sunt, de fapt, atât de mari încât trebuie numite în mod necesar „veriga lipsă” a minții umane.

Faptul că știința medicală și chiar așa-numita terapie „naturală” consideră dietetica în general ca o chestiune secundară a vindecării este semnificativ. Chiar și eficiența unei mașini depinde de calitatea și cantitatea combustibilului său. Nu mai există nicio îndoială cu privire la faptul că o plantă depinde mai mult de tipul de sol decât de climă pentru a produce fructe de înaltă calitate. Fermierii înțeleg pe deplin că totul depinde de ceea ce își hrănesc animalele. Sănătatea și bolile corpului animal și uman depind în proporție de 99,99% de hrană. Acest lucru este manifestat în mod extraordinar de Natură prin simplul fapt că fiecare animal refuză hrana atunci când este bolnav. Instinctul animalic de a răspunde la fiecare boală sau chiar accident prin post este demonstrația Naturii că sănătatea și bolile depind în principal și în întregime de mâncat sau nemâncat, precum și de tipul de alimente.

Faptul că omul obișnuit, și chiar și medicii reformați, dau vina pe tot ce există pe pământ, cu excepția hranei, ca fiind cauza bolilor lor, se datorează faptului tragic că boala este încă un mister în mintea lor. Ei nu știu (și, vorbind în numele medicilor, nici nu vor să afle) cât de teribil de murdar este interiorul corpului, cauzat de obiceiul de-o viață de a mânca în exces de zece ori mai mult decât este necesar - în multe cazuri,

în mare parte, sau chiar exclusiv, alimente dăunătoare .

Dacă un mâncăcios obișnuit, chiar și în condițiile unei așa-numite „sănătăți perfecte”, postește 3 sau 4 zile, respirația și întregul corp, precum și secrețiile sale, au un miros neplăcut, care semnifică, demonstrează și indică faptul că organismul său este plin de substanțe descompuse, neeliminate, aduse exclusiv prin mâncare. Aceste deșeuri acumulate și în continuă creștere reprezintă „boala” sa latentă, necunoscută, iar atunci când Natura vrea să le elimine printr-un fel de „șoc”, cunoscut în mod obișnuit sub numele de boală, el încearcă mai întâi totul pentru a se „vindeca”, cu excepția postului, pentru *a opri creșterea* cauzei bolii, deșeurile interioare.

Ați aflat acum cât de greșită este practica medicală, încercând să *oprească* procesul natural de vindecare și eliminare numit boală, crescând astfel deșeurile interne prin medicamente și seruri. Însă terapiile „naturale” de eliminare a tuturor tipurilor nu vor vindeca niciodată perfect atâta timp cât nu reușiți să întrerupeți alimentarea cu deșeuri interne cauzate de alimentație și alimentația „greșită”. Puteți să vă curățați și să continuați să faceți curățenie la nesfârșit, dar niciodată cu rezultate complete până la o curățenie perfectă, atâta timp cât consumul de alimente greșite sau chiar *prea multe alimente corecte* nu este oprit.

Dacă este un fapt că numai mâncarea este în principal de vină pentru toate bolile - așa cum demonstrează atât de clar Natura - atunci este logic și evident că te poți vindeca doar prin dietă; și radical doar, dacă este necesar, cu cea mai rațională dietă; postul - singurul „remediu” al naturii în regnul animal.

Prin urmare, dacă orice fel de dietă va vindeca, ea trebuie să constea în

al alimentelor, nu în funcție de valorile alimentare în ceea ce privește calitățile lor nutritive și reconstructive, ci în funcție de calitățile lor de vindecare, de curățare și de eliminare.

Iată motivul principal pentru care, precum și unde, toate celelalte diete eșuează. Dieta mea de vindecare, „Dieta fără mucus”, împarte, așa cum am menționat mai sus, toate alimentele strict în două tipuri; anumite alimente care vindecă și anumite alimente care produc boli.

Nu este suficient, așa cum își imaginează nespecialistul, să știm care alimente sunt lipsite de mucus și care formează mucus, ci:

1. **Cât de mult și cât de repede se poate face schimbarea cu succes .**
2. **Cum** TREBUIE ARANJATĂ COMBINAREA DIFERITELOR ALIMENTE.
3. **Cât** TIMP ȘI CÂT DE DES TREBUIE INTRODUS ȘI COMBINAT POSTUL ÎN TIMPUL DIETEI DE VINDECARE, DACĂ SE CONSIDERĂ NECESAR.

Acesta este și reprezintă „SISTEMUL” dietei și postului fără mucus, precum și ceea ce *Practicianul trebuie să studieze și să învețe* și ceea ce nespecialistul nu știe și, în consecință, de ce trebuie inevitabil să eșueze atunci când încearcă să se vindece cu „alimente bune”.

După explicația precedentă, veți vedea imediat în următoarea critică a dieteticii celei mai cunoscute, de ce este imperfectă și de ce confuzia este atât de mare. În lecțiile ulterioare, veți învăța, de asemenea, despre fiecare tip de aliment.

de ce este bun și de ce este rău. În cazul în care *încă nu știți* care sunt alimentele care nu conțin mucus și care le formează , acestea sunt următoarele:

Toate fructele, crude sau gătite; precum și nucile și legumele cu frunze verzi sunt lipsite de mucus.

Toate celelalte alimente ale civilizației, *fără excepție,* sunt mucus și formează acid și, prin urmare, sunt dăunătoare.

Confuzie în dietetică (continuare)

Lecția a XII-a.

Dieta vegetariană obișnuită omite doar carnea din meniu, iar amestecul de cantități mai mari de fructe (alimente bune) cu ouă și lapte provoacă supraalimentare - în majoritatea cazurilor, fiind *mai rău* decât un consum moderat de carne și o dietă „mai puțin mixtă”.

Trei medici proeminenți au îmbunătățit dieta vegetariană, dar, la fel ca toți ceilalți dieteticieni, eșuează în următorul punct. Ei cred, mai mult sau mai puțin, în alimente bogate în proteine în timpul dietei de vindecare. Cu alte cuvinte, toți dieteticienii, fără nicio excepție, în afară de mine, cred că organismul, și în special cel bolnav și slab, are nevoie de „hrană bună și hrănitoare” pentru a fi vindecat - trecând cu vederea faptul că numai Natura vindecă și o face cel mai bine prin post. (Vă rugăm să recitiți Lecția 5, pentru a putea înțelege pe deplin motivul.)

Dr. Lahmann, un medic german, a demonstrat în lucrarea sa „Deformarea dietetică a sângelui” că acidul carbonic este cauza tuturor bolilor, dar nu a reușit să vadă cauza mai profundă, fermentația provocată de alimentele care formează mucus amestecate cu fructe. El a crezut în teoria proteinelor și a căzut victimă acesteia, în ciuda cunoștințelor sale extrem de avansate.

Dr. Haigh, un medic englez, cu „dieta sa anti-azidur” a arătat

o îmbunătățire semnificativă, dar a eșuat în același mod ca și Dr. Lahmann.

Dr. Catani, un medic italian, a alcătuit o dietă bazată pe fructe, legume verzi și carne, eliminând tot amidonul, și a vindecat, mai mult sau mai puțin, inclusiv cazuri de reumatism și gută, în timp ce Dr. Haigh dădea vina *exclusiv pe carne* pentru aceste boli. Secretul dietei fără amidon a Dr. Catani este efectul său laxativ. Ameliorează la fel ca laxativele conținute în izvoarele de apă minerală, dar nu vindecă perfect. Puteți vedea unde se află punctul de confuzie.

Dr. S. Graham, un medic american, a cărui „Fiziologia - nutriției” era fundamentală la acea vreme, a îmbunătățit în special pâinea; însă îmbunătățirea nu constă în faptul că pâinea Graham, cu tărâțe și cu grâu integral este mai valoroasă decât pâinea albă obișnuită, ci prin eficiența sa datorată unei calități mai puțin constipative decât pâinea albă. Făina albă *face paste bune,* făina Graham sau cea integrală *nu.* Dr. Graham a găsit un adversar în Dr. Densmore din Anglia, care a susținut că supraalimentarea cu tărâțe, cereale integrale și pâine Graham provoacă inflamația intestinelor. Aceasta este, desigur, o exagerare, dar Dr. Densmore a contribuit la îmbunătățirea generală a dieteticii, pledând pentru un consum mai mare de fructe și legume.

Dr. Lahmann, chimistul german Hensel și unele autorități din această țară sunt fondatorii a ceea ce ar putea fi numită mișcarea „sărurilor minerale”. Accentul în acest raționament dietetic se pune pe faptul că toate alimentele care formează

acid și mucus nu au sărurile minerale necesare. Dar s-a dovedit a fi o modă la fel ca și cea a proteinelor, crezând că sănătatea poate fi recâștigată prin suprasolicitarea organismului cu preparate din săruri minerale fabricate artificial și prin menținerea în același timp a vechilor obiceiuri greșite. Te îmbunătățești - te ameliorezi până la o anumită limită, dar niciodată nu te vindeci perfect.

Într-o lecție ulterioară veți afla cum a îmbunătățit chimistul Ragnar Berg acest „sistem” într-o anumită măsură. El - neutralizează alimentele care formează acid cu unele bogate în săruri minerale. În prezent, printre vegetarienii care caută să se mențină sănătos, „dieta crudă” este la modă. Fără îndoială, aceasta reprezintă un mare progres, dar argumentele sunt parțial greșite și conduc la extreme eronate și fanatice.

Ei susțin că orice metodă de gătit distruge valorile alimentelor, dar ar trebui spus pe bună dreptate: „ Gătitul *greșit distruge calitățile vindecătoare* (eficiența) alimentelor și poate chiar face ca acestea să devină acizi.” Experții în „alimente crude” sugerează același stres greșit, ca și toate celelalte, *adică* valoarea alimentară mai mare.

Întregul efect sau beneficiu al alimentelor crude constă în fibra brută a legumelor nefierte, care ameliorează constipația și acționează ca o „mătură de mucus” ideală în intestine. Nu cred că organismul uman asimilează „ legume cu valoare alimentară”, cum ar fi conopida, sparanghelul, napii, cartofii sau cerealele în starea lor nefierte. După o anumită curățare mecanică benefică a intestinelor prin intermediul acestor...

alimente crude. Consumatorului unilateral de alimente crude îi lipsește, de fapt, cea mai importantă substanță alimentară, și anume zahărul din struguri sau fructe, dacă nu mănâncă suficiente fructe.

Semnificativ și instructiv este acest experiment. Puneți o lămâie la foc moderat uscat timp de câteva minute și devine dulce, ca o portocală. Dezvoltați zahăr de struguri; dar lăsați-o să se coacă puțin prea mult, altfel, dacă este gătită, devine amară. Pe același principiu, toate legumele, atunci când sunt coapte, se îmbunătățesc prin transformarea amidonului mai mult sau mai puțin pe care îl conțin în zahăr de struguri. Acest lucru este valabil pentru morcovi, sfeclă roșie, napi, conopidă etc.

Fructele crude și, dacă se dorește, legumele crude cu frunze verzi formează hrana ideală a omului. Aceasta este dieta fără mucus. Dar dieta fără mucus, ca sistem de vindecare, folosește legume crude, neaglomerate, pentru proprietățile lor de curățare, pe cele coapte ca hrană și fructe coapte și înăbușite CA UN DIZOLVANT MAI PUȚIN AGRESIV al otrăvurilor și mucusului pentru a MODERA ELIMINAREA ÎN CAZURI GRAVE. Acesta este unul dintre cele mai importante principii ale sistemului, un punct pe care fanaticul alimentelor crude îl ignoră complet. Consumul de cartofi cruzi, cereale crude și plăcinte necoapte este, în opinia mea, *absurd* și mai rău decât dacă acestea sunt coapte cu grijă, ceea ce înseamnă transformarea amidonului în gluten și zahăr de struguri cel puțin parțial digerabile.

Fletcherism

Americanul Horace Fletcher a dezvoltat un sistem complet de vindecare dietetică, cu mare succes atât pentru sine, cât și pentru alții. Teoria sa era să mănânci orice fel de mâncare dorești, dar să mesteci fiecare îmbucătură timp de 10-15 minute. Poți mânca un sandviș pe zi și să scapi de probleme. Secretul este simplu: este un post camuflat; stomacul și intestinele se odihnesc la fel ca în post, eliminarea este promovată, iar organele vitale se recuperează. Dar când postul este continuat mai mult timp, intestinele se contractă din cauza lipsei de alimente solide și se spune că Fletcher însuși a murit din cauza unor „probleme” severe la nivelul acestor organe.

Un alt post camuflat prin efectul său este cura Salisbury. O mică bucată de friptură de vită și puțină pâine prăjită, o dată pe zi, nimic altceva. Ameliorează, îmbunătățește, dar niciodată nu vindecă perfect.

În aceeași clasificare se încadrează și *dieta cu lapte,* care îi nedumerește chiar și pe cei mai avansați experți în post și dietetică prin succesul său parțial în multe cazuri. Secretul este acesta: dacă înlocuiești trei mese „pătrate” pe zi, constând din cel puțin trei feluri de mâncare fiecare, cu câțiva litri de lapte (lichid), obstrucțiile din sistemul uman sunt mult mai mici (citește Lecția 5), te simți mai bine și corpul elimină parțial și, în multe cazuri, îți ameliorează problemele. Dar toți pacienții care țin dietă cu lapte suferă, mai devreme sau mai târziu, de constipație teribilă, deoarece laptele este un formator de mucus lipicios, de primă clasă.

Schroth Cure

Această așa-numită „cure uscată”, fondată de unul dintre marii pionieri ai naturopatiei, este, prin efectul său, și o metodă camuflată

Post. Trei zile fără să mănânc altceva decât pâine uscată, CU NIMIC DE BĂUT; în a patra zi fără *băuturi nelimitate,* vin ușor și ceva mâncare, combinate cu comprese umede toată noaptea. Aceasta provoacă o eliminare extraordinară, dacă poți suporta severitatea acestei „cure de cai”. Schroth a avut un succes minunat și o reputație mondială, dar mulți dintre cei care trecuseră prin acest ajutor rapid de multe ori au venit la sanatoriul meu și am descoperit că aveau inimi foarte slabe și că le lipsea, mai mult sau mai puțin, eficiența elastică a țesuturilor. Citește din nou Lecția 5 și vei înțelege imediat motivul. Folosesc aceleași principii ale acestei cure cu un post cu băuturi sau prin dietă fără mucus, după cum urmează: Două zile într-o formă îmbunătățită în cazurile în care nu a existat nicio reacție sau trei zile fără fructe uscate, urmate de o zi de fructe suculente și legume fără amidon, produc o eliminare extrem de eficientă, dar este recomandabilă doar persoanelor relativ „puternice”.

Există sute de alte remedii dietetice pe „piață” și, din când în când, unul dintre ele devine la modă; de la postul lung și „postul cu fructe” până la așa-numitele amestecuri „preparate științific” de dieteticieni medicali și nemedici. Persoana obișnuită care caută să se îngrijească crede că există un aliment special sau un amestec special care trebuie consumat pentru afecțiunea sa specifică și încearcă totul - dar întotdeauna în zadar, atâta timp cât nu știe și nu înțelege că există o singură boală - în interiorul murdăriei, deșeurilor și obstrucțiilor, și că aceste obstrucții trebuie...

și poate fi eliminată doar – și sistematic doar – prin opusul alimentelor producătoare de boli, care formează mucus, adică prin „ SISTEMUL DE VINDECARE PRIN DIETĂ FĂRĂ MUCUS”, o dietă fără mucus, constând din fructe și ierburi, adică legume cu frunze verzi, considerate „demodate” încă din vremea lui Moise, acel mare dietetician și postitor (vezi Geneza).

Confuzie în dietetică (continuare)

LECȚIA a XIII-a.

După această critică severă a tuturor dieteticii importante, trebuie să recunosc că nu neg faptul că toate au adus și au adus un bine considerabil dezvoltării soluției dietetice a problemei alimentare și vindecării bolilor prin dietă.

Trecând în revistă întreaga dezvoltare din ultimii 25 de ani, acest fapt rămâne: odată cu progresul chimiei, experții medicali au ajuns la următoarea concluzie: „Acum cunoaștem exact toate elementele conținute în corpul uman și, prin urmare, știm ce trebuie mâncat pentru reconstruirea organismului, pentru înlocuirea celulelor uzate și pentru producerea vitalității, eficienței, forței și căldurii."

În lecțiile anterioare ați fost învățați de ce aceste „concluzii " sunt greșite și au produs moda „proteinelor" și mai târziu moda „sărurilor minerale", iar acum cea mai recentă modă, *adică* moda „hranei crude". Fără cunoașterea „marii necunoscute", concluziile lor trebuie să fie greșite. Această mare „necunoscută" - necunoscută experților în chimie și medicină - necunoscută omului obișnuit și celui care caută sănătate - necunoscută dieteticianului nespecialist - necunoscută sistemelor dietetice generale aflate acum la modă - această „mare

PENTRU!

„necunoscut” este „O” în formula mea, „V” este egal cu „P” minus „O” - deșeurile, mucusul; acizii și otrăvurile,

Obstrucții sau „(f)

la bolnavi, dar și în așa-numitul corp uman „sănătos” obișnuit.

Cu alte cuvinte, dacă hrana umană ar putea fi vreodată calculată prin formule chimice matematice care să spună exact ce să mănânci, tot vei fi păcălit de Natură - atâta timp cât orice aliment ideal este amestecat și introdus în această risipă de mucus și acizi deja prezentă în sistemul uman prin ani de viață greșită. Natura *te derutează* - atâta timp cât nu reușești să-i recunoști faptele și adevărurile - dar Natura însăși nu este păcălită. Pentru omul obișnuit, alimentele crude reacționează mai mult sau mai puțin misterios - atâta timp cât sunt amestecate cu propriul tău mucus - atâta timp cât stârnesc mucusul și toxemiile sale în corpul bolnav și impur și elimină aceste otrăvuri. Toți laicii și experții care acoperă întreaga mișcare dietetică până în prezent sunt nedumeriți, confuzi, ignoranți și încă în completă întuneric cu privire la faptul că, în general, omul obișnuit *se înrăutățește mai întâi,* dezvoltând uneori furuncule și tot felul de răni - „probleme” până la „indigestie” imediat ce începe ceea ce crede că este o dietă corectă și cea mai bună, trăind cu o dietă radicală pe bază de fructe, fără mucus sau pe bază de alimente crude.

„Spune-mi ce să mănânc”, se vaită bolnavul, „vreau un meniu zilnic pentru boala mea specială” (ca o rețetă de medicamente), iar apoi consideră că totul este suficient. Când

Când începe eliminarea, el spune: „Aceste alimente nu sunt pe placul meu”, în loc să recunoască faptul că dieta de tranziție a început deja, într-un mod moderat, să dizolve și să elimine vechile deșeuri din organism - cu unele perturbări , desigur. Trebuie să-i faci să realizeze necesitatea de a suporta acest inconvenient temporar și să se considere într-adevăr norocoși că își pot continua activitatea zilnică în loc să fie supuși unei operații, ceea ce ar însemna luni întregi în spital. Alimentele sunt pe placul meu, dar ele nu sunt pe placul alimentelor.

Acum puteți înțelege de ce „Dieta fără mucus” este un sistem în care fiecare schimbare de dietă are anumite sarcini de îndeplinit - ca o dietă de vindecare care trebuie aplicată sistematic în funcție de starea bolnavului.

Veți înțelege acum de ce și în ce fel mă deosebesc de toți ceilalți. „Sistemul de vindecare cu dietă fără mucus” nu este o colecție de meniuri diferite pentru fiecare boală; nu este vorba de combinații „inventate” de alimente valoroase și hrănitoare - nu este ca o rețetă medicală sau o compilație de diete standard potrivite pentru toate bolile, ci este un sistem de schimbări dietetice și îmbunătățiri dietetice - un sistem de eliminare dietetică a substanțelor patogene, a deșeurilor, a mucusului și a otrăvurilor; un sistem de schimbare și îmbunătățire lentă a dietei ca o dietă de vindecare către - și în sus - hrana ideală și naturală a omului - DOAR FRUCTE - sau fructe și legume cu frunze verzi - DIETA FĂRĂ MUCUS.

nooi

Prin urmare, este o metodă de „a mânca pentru sănătate”, supravegheată personal și în fiecare caz diferită, modificată,

științifică, sistematică și progresivă, combinată, dacă este necesar, cu posturi scurte sau mai lungi.

Este un proces de vindecare *prin care trebuie să treacă fiecare persoană bolnavă* dacă vrea să fie perfect vindecată; este un proces dietetic exclusiv de „vindecare și vindecare, reconstrucție și regenerare”, bazat pe utilizarea unor alimente inofensive și naturale pentru omenire, „inventate” și stabilite biologic de Cel Mai Mare în „Geneza” - „FRUCTE ȘI IERBURI” sau „ DIETĂ FĂRĂ MUCUS”.

Mesele lui Ragnar Berg

LECȚIA a XIV-a.

Acum poți înțelege că problema dietetică nu este rezolvată așa cum își imaginează omul obișnuit prin simpla cunoaștere a celor mai bune alimente și a tipului de alimente din care constă dieta fără mucus. În lecția anterioară ai fost învățat cunoștințe necunoscute tuturor celorlalți - ce se întâmplă și ce trebuie să se întâmple în corpul uman dacă omul bolnav mănâncă doar „cele mai bune alimente” sau ține un post lung. Mai târziu, vei învăța cum această stimulare și eliminare a mucusului prin „alimente bune” și post poate și trebuie să fie controlată de tine însuți, medicul curant sau dieteticianul.

Acum puteți vedea cât de puțină valoare și cât de dăunător poate deveni pentru o persoană obișnuită care caută să se sănătoasă să-și îndese zilnic stomacul cu amestecuri groaznice de „mâncare bună”, „combinații de alimente crude” (în credința că numai alimentele crude vor restabili sănătatea), fără niciun plan sau sistem – fără a ține cont de boală și de starea sa mentală sau fizică.

În ciuda antipatiei mele față de „modești”, voi prezenta o selecție de tabele pregătite de unul dintre cei mai avansați experți în chimie fiziologică, Ragnar Berg, de la laboratorul special pentru cercetarea alimentelor de la sanatoriul Dr. Lahmann din Germania.

Deducțiile lui Berg sunt următoarele:

Că trebuie să consumi cât mai multe alimente care conțin

săruri minerale, care nu produc acid și care conțin alcaline, după cum este necesar , pentru a lega, neutraliza și compensa acizii nocivi conținuți în alimentele care produc acizii și care alcătuiesc meniul zilnic al unui om obișnuit. Cu alte cuvinte, dacă vrei să mănânci carne, ouă, nuci, lapte și alimente bogate în amidon, trebuie să consumi și fructe și legume fără amidon pentru a fi sănătos. Este surprinzător de observat că majoritatea alimentelor pe care el le numește „formatoare de acizi” sunt ceea ce eu numesc „formatoare de mucus”, iar ceea ce el numește „legare de acid”, adică alimente neacide, este aproape exact ceea ce eu numesc „fără mucus”.

Tabelele sale sunt, fără îndoială, cele mai bune existente, iar valoarea lor pentru noi constă în cunoașterea procentuală a calităților bune și rele ale fiecărui aliment. El le numește proprietăți pozitive și negative. Veți fi probabil și mai surprinși să observați că el susține și dovedește prin analiză științifică că clasificarea mea a alimentelor dăunătoare, cele care formează mucus și cele care nu formează mucus sau dieta fără mucus, este corectă și perfectă din punct de vedere științific! El dovedește științific ceea ce descoperisem cu mult timp în urmă, și anume că fiecare aliment care conține și produce mucus după descompunere în organism produce în același timp acid. Foarte remarcabil - și important de știut pentru noi - este ceea ce a descoperit el în ceea ce privește fertilizarea și, de asemenea, rezultatul gătitului mediu al alimentelor.

Fertilizarea obișnuită cu excremente animale și umane, sau chiar cu prea multe minerale (acid sulfuric amoniacal și superfosfat și prin irigații excesive) modifică rio3i

pozitive bune în negative „rele” sau cel puțin diminuează calitățile bune. Cultivatorul își asigură avantajul, deoarece arată atractiv, au dimensiuni și greutate bune și, în consecință, aduc un preț bun pe piață, costând consumatorul mai mult pentru alimente care sunt cu adevărat dăunătoare.

Acest lucru se întâmplă, de asemenea, prin gătirea greșită în prea multă apă - calitățile bune se transferă în apă, iar bucătarul din ziua de azi aruncă aceste săruri minerale valoroase.

Întrucât în Europa se aplică mult mai multe fertilizări decât în această țară, puteți înțelege ușor de ce legumele special fertilizate, cu creștere rapidă, cum ar fi sparanghelul, varza , conopida etc., prezintă o valoare mai mică decât ar putea fi cazul aceleiași varietăți de legume cultivate aici.

În explicația tabelelor sale, Berg afirmă:

„Printre aceste diverse metode de transformare a alimentelor sănătoase în otrăvuri se numără sulfurarea fructelor uscate, utilizarea benzoidului de sodiu sau a acidului salicilic (ambele otrăvuri puternice) pentru a păstra alimentele conservate de fermentație. Cea mai periculoasă este metoda de utilizare a aburului de acid sulfuric.”

Imaginați-vă, dacă vreți, cum sunt păcăliți oamenii de arătarea fructelor mari și a legumelor splendide - fructe frumoase, cu aspect strălucitor, pline de sulf.

„Americanul mănâncă cu ochii”, spune Dr. Harry Ellington Brook, „preferând pâinea albă ca zăpada, un aliment care provoacă foame, jefuit prin măcinarea rafinată de toate sărurile minerale” - unul dintre cele mai negative alimente de pe mesele lui Berg. Mai ales când sunt ambalate în cutii de hârtie scumpe

și ostentative.

El consideră că este cel mai bine și plătește de bunăvoie un preț mai mare, fără să-și dea seama că, de fapt, „mănâncă până la moarte” cu aceste „alimente perfect combinate” ale comerțului modern.

Tabelele de analiză a alimentelor ale lui Ragnar Berg, care arată procentual proprietățile pozitive sau bune și proprietățile negative sau rele, demonstrează cât de mult produce un aliment (concomitent cu cantitatea de mucus) și procentul de săruri minerale de tip special alcaline pentru neutralizarea acizii.

Din punctul meu de vedere, puteți observa:

Calitățile unui aliment, exprimate în procente, pentru a „agita”, dizolva, neutraliza și elimina mucusul împreună cu teribilele sale otrăviri acide, acumulate în organism încă din copilărie.

Aceste tabele de Ragnar Berg au fost publicate în Germania la mulți 10 ani după ce fusese predată „teoria mea despre mucus” despre boli și calitățile alimentelor, iar Berg a dat inconștient dovada științifică că „teoria mea despre mucus” este *corectă.*

Simplul fapt că unele alimente menționate în listă „leagă acidul” nu înseamnă neapărat că susțin utilizarea lor. *Această listă este oferită doar ca o comparație și ar trebui studiată cât de mult valorează. Vă rog să înțelegeți că nu susțin teoriile lui Berg. Fără îndoială, prin stoarcerea sucului de lămâie pe pește sau prin consumul unei porții substanțiale de legume care leagă acidul la aceeași masă în care* se consumă alimente care formează acid , efectul nociv este parțial diminuat.

Cu cât un aliment are mai mari calitățile de „legare a acizilor”, cu atât

mai valoros ca un eliminator de mucus. Ridichea neagră, când este sezon, spanacul, păpădia și mărarul sunt toate excelenti agenți de curățare internă:

Nume de alimente—	*Mesele lui Berg*	Plus sau Legător de acid	Minus sau formator de acid
	CARNE		
Sângele animalelor		5.49	
Carne (Vită)			38.61
Vițel			22.95
Carne de oaie			20.30
Porc			12.47
Șuncă afumată			6.95
Slănină			9.90
Iepure			22.36
Pui			24.32
Limbă de bou			10.60
	PEŞTE		
Pește alb			
Pește cu crustacee			2.75
Somon			19.52
Stridii		10.25	8.32
Hering, sărat			
Ouă întregi			17.35
Ouă, alb			11.61
Ouă, Gălbenuș			8.27
	LAPTE		51.83
Lapte, uman		2.25	
Lapte, Oaie		3.27	
Lapte de capră		.65	
Lapte, Vacă		1.69	
Lapte, degresat		4,89	
Zară bătută		**131**	
Smântână		2.66	

Plut sau Minut sau Nomo de alimente — **- Legătură de aditivi Formare de aditivi**

Unt, Vacă 433
Margarină 731
Untură de porc 433
Brânză elvețiană 17,49

CEREALE

Grâu rafinat ....
Grâu integral ....
Făină..
Orz ....
Ovăz..
Secară..
Orez neșlefuit..
Orez lustruit ....
Făină de porumb..
Pâine Pumpemickle..
Pâine neagră..
Pâine albă..
Pâine Graham..
Zweibach..
Prăjituri (făină albă) ....
Macaroane..

8.32
2.66
10.00
10.58
10.58
1131
3.18
17.96
537
4.28
8.54
10.99
6.13
10.41
1231
5.11

LEGUME RĂDĂCINOASE

Cartofi albi 5,90
Cartofi dulci 10.31
Rădăcini de țelină 11.33
Sfeclă roșie 1137
Napi albi 10.80
Sfeclă de zahăr 9.37
Ridiche neagră, cu coajă 39.40
Hrean, cu coajă 3.06
Ridiche tânără 6.05
Varză 4.02
Varză roșie 2.20
Andive 14.51

Plus or Nam* of Food—	Acid-Binding	Minna sau formatoare de acid
Salată verde	14.12	
Rubarbă	8,93	
Spanac	28.01	
Sparanghel	1.01	
Anghinare	4.31	
Cicoare	2.33	
Roșii	13,67	
Dovleci	.28	
Pepene verde	1.83	
Castraveți	13,50	
Ceapă roșie	1.09	
Rădăcină de gulie	5,99	
Conopidă	3.04	
Varză de Bruxelles (fertilizată)		13.15
Păpădie	17.52	
Mărar	18.36	
Praz	I1.Ô0	
Nasturel	4,98	
Fasole verde (proaspătă)	8.71	
Mazăre verde (tânără, proaspătă)	5.15	

FRUCTE

Mere	1,38	
Pere	3.26	
Prune	5,80	
Caise	4,79	
Piersici	5.40	
Cireșe	2.57	
Vișine	4.33	
Cireșe dulci	2.66	
Curmale uscate	5,50	
Figurile	27.81	
Struguri	7.15	
Stafide	15.10	
Zmeură	5.19	
Portocale	9,61	

N«m« de alimente	Piui sau — legare de acid,	Minui sau formare de acid
Lămâi	9,90	
Rodii	4.15	
Ananas	3,59	
Banană	4.38	
Măsline	30,56	
Prune uscate	5.80	
Căpșuni	1,76	
Coacăze	4.43	
Mure	7.14	
Mandarine	11,77	

NUCI

Castane		9.62
Ghinde	13.64	
Linte		17,80
Nuci		9.22
Nucă de cocos	4.09	
Alune		2.08
Arahide		16,39
Migdale		2.19

CEREALE — FASOLE

Mazăre uscată		3.41
Fasole uscată		9,70
Ciuperci	1.81	
Boabe de soia	26,58	
Făină de secară		0,72
Făină de ovăz		8.08
Quaker Oats		17.65
Fulgi de ovăz		20.71
Trestie de zahăr	14,57	
Rock Candy	18.21	

HRANĂ PENTRU BEBELUȘI

Mâncarea Nestle	5,99	

Name of Food—	Legare de aditivi	Minut sau Formare de aditivi
DRINKS		
Cocoa		4.79
Chocolate		8.10
Frunze de ceai	53,50	
Ceai, Paraguay	25,49	
Cafea	5,60	
Rădăcini de cicoare	7.17	
Bere		.28
Porter	2.05	
Bere	3.37	
Suc de struguri	5.16	
Vin	59	
Vin alb California	1.21	
Vin, Sherry	.51	
Șampanie	.96	
Vin, Malaga	3.04	

eu
Dieta de tranziție

LECȚIA a XV-a.

În lecțiile precedente ați învățat care sunt alimentele cele mai bune, precum și care sunt rele și care sunt cele mai proaste. Știți motivul exact și ce se întâmplă în organism - ce se întâmplă atât cu alimentele bune, cât și cu cele rele în corpul uman. Ați învățat că până și cele mai bune alimente, care au cele mai puternice și mai puternice proprietăți vindecătoare, pot deveni dăunătoare, chiar periculoase la început, dacă nu sunt utilizate cu atenție; că se amestecă cu mucusul murdar și otrăvurile pe care le dizolvă în organism și, prin urmare, se - otrăvesc, intrând în fluxul sanguin în această stare otrăvită.

Totul este realizat perfect de Natură prin schimbări, dezvoltări și realizări evolutive și progresive , și nu prin catastrofe. *Nimic nu este mai incorect* decât ideea greșită că o boală cronică veche de decenii poate fi vindecată *printr-un post foarte lung* sau printr-o dietă strictă, bazată pe fructe, radical extinsă. „Morile naturii macină încet, dar sigur."

Experiența mea de peste douăzeci de ani, acoperind în mare parte cazurile extrem de severe ale tuturor tipurilor de boli, a dovedit că o DIETĂ DE TRANZIȚIE atent selectată și modificată progresiv este cea mai bună și mai sigură.

[în]

o modalitate pentru fiecare pacient de a începe o vindecare, în special pentru consumatorul obișnuit de alimente mixte. Atâta timp cât se folosesc parțial alimente greșite (alimente ale civilizației), eu numesc asta DIETĂ SĂRACĂ ÎN MUCUS. Tranziția înseamnă schimbarea lentă de la alimente care produc boli la alimente care vindecă bolile, pe care o numesc DIETĂ FĂRĂ MUCUS.

Viteza de eliminare depinde de cantitățile și calitățile alimentelor și, prin urmare, poate fi controlată și reglată în funcție de starea pacientului. Cel mai rău și de departe cel mai nesănătos obicei este MICUL DEJUN COPIOS. Nu trebuie consumat deloc alimente solide dimineața devreme dacă doriți să obțineți cele mai bune rezultate. Este permis să luați băutura cu care sunteți obișnuit, dar nimic altceva. Dacă vi se pare dificil să faceți acest lucru la început, puteți bea din nou mai târziu, astfel încât prânzul să fie luat pe stomacul gol. Acest lucru este atât de important încât *o serie de boli ușoare pot fi vindecate* doar prin așa-numitul „PLAN FĂRĂ MIC DEJUN”. (Acest subiect este abordat mai pe larg în Lecțiile de Post 17, 18, 19, 20.)

Cel mai bine este să nu se consume mai mult de două mese pe zi, chiar dacă cantitatea consumată este echivalentă cu cea în care s-ar lua trei sau chiar patru mese. Mai târziu, când stomacul este mai curat, se poate consuma la micul dejun, dacă se dorește, o porție mică de fructe proaspete de sezon. Dacă este posibil, prima masă, prânzul, ar trebui consumată între orele zece și unsprezece dimineața , iar cina nu mai devreme de ora cinci sau șase după- amiaza. O altă regulă foarte

importantă, atunci când mănânci pentru sănătate, este SIMPLICITATEA; cu alte cuvinte, nu amesteca prea multe tipuri de alimente la o singură masă. Numără numărul diferit de elemente dintr-o masă medie de astăzi și totalul te va uimi.

NU BEA NICIODATĂ ÎN TIMPUL MESEI. Dacă te-ai - obișnuit cu ceaiul sau cafeaua, *aşteaptă puţin timp după ce ai mâncat* înainte de a bea. Supele ar trebui evitate în timpul meselor, deoarece cu cât se consumă mai mult lichid, cu atât digestia este mai dificilă. Dacă dorești o băutură caldă, de exemplu, ca băutură la micul dejun în timpul iernii, prepară o supă fierbinte timp îndelungat diferite tipuri de legume , cum ar fi spanac, ceapă, morcovi, varză etc., și BEA DOAR SUCUL.

Meniuri pentru primele două săptămâni

PRÂNZ : O salată combinată, constând din morcovi rași cruzi sau salată de varză rece sau ambele, jumătate și jumătate, și două sau trei linguri de legume fiarte sau din conservă, cum ar fi mazăre verde, fasole verde sau spanac. Adăugați la aceasta unul dintre următoarele ingrediente (orice este în sezon): castraveți, roșii, ceapă verde, salată verde sau alte legume cu frunze verzi, țelină etc., dar doar o cantitate suficientă pentru aromă.

Puteți prepara un dressing cu ulei după gust, dacă doriți, folosind suc de lămâie în loc de oțet — doar pentru aromatizare. Restul mesei ar trebui să constea dintr-o legumă coaptă sau fiartă, cum ar fi conopida.

flori, sfeclă roșie, păstârnac, napi, dovlecei etc. Dacă încă simțiți că vă este foame, puteți mânca un cartof copt de mărime mică sau o felie de pâine prăjită cu tărâțe sau integrală. Grăsimile de orice fel, inclusiv untul obișnuit, sunt nenaturale și, prin urmare, nu ar trebui consumate. Totuși , dacă aveți poftă de grăsimi, cel mai bine este să folosiți unt de arahide sau alt unt de nuci pe pâine. În lunile de iarnă, legumele conservate pot fi folosite atunci când legumele verzi nu sunt disponibile. Beți sucul separat dimineața și amestecați fasolea verde sau fiartă sau spanacul etc. cu supa de salată descrisă mai sus, de varză rece sau morcovi cruzi. Scopul acestui meniu este de a furniza „mătura" pentru a oferi mijloace de curățare mecanică a tractului digestiv prin cantități de legume crude, coapte și fierte fără amidon. Aceasta poate fi numită „Salata combinată standard a lui Ehret", „mătura intestinală" despre care se vorbește atât de des și atât de necesară pentru eliminarea corectă a otrăvurilor acumulate care sunt acum eliberate în timpul curățeniei corpului.

CINĂ: Amestecați (jumătate și jumătate) un fruct compotat, cum ar fi sos de mere, caise uscate compotate, piersici uscate compotate sau prune uscate compotate, cu brânză de vaci sau cu niște banane foarte coapte, pasate, îndulcite cu zahăr brun sau miere, după gust.

Bananele ar fi pentru un stomac mai puțin „mucusos" sau mai puțin acid.

Meniuri pentru a doua săptămână

PRÂNZ: Mai întâi un măr copt, sos de mere sau alte fructe uscate compotate. După zece sau cincisprezece minute, o - salată combinată, așa cum este sugerat în primul meniu, și pâine din tărâțe sau din grâu integral prăjită, dacă încă vă este foame. Untul de vacă trebuie evitat treptat și înlocuit cu un unt de legume sau de nuci în timpul tranziției. Lăsând legumele fierte să se înmoaie în salată timp de 10 sau 15 minute, acesta servește rolului de dressing.

CINĂ: O legumă coaptă sau fiertă, așa cum se sugerează în primul meniu, urmată de o salată de legume făcută din salată verde și castraveți sau țelină crudă sau puțină salată de varză rece.

Meniuri pentru a treia săptămână

PRÂNZ : În timpul verii, aceasta ar trebui să fie o masă exclusivă cu fructe - un singur tip. Iarna, un fruct uscat dulce, de exemplu, prune uscate, smochine, stafide sau curmale, consumate cu mere sau portocale, sau fructele uscate pot fi mestecate împreună cu foarte puține nuci, apoi urmate de fructe proaspete. Dacă la început acest lucru nu vă satisface, așteptați zece sau cincisprezece minute și apoi mâncați câteva frunze de salată verde sau o legumă rece, fie gătită, fie crudă, *dar doar o cantitate mică.*

CINĂ: O salată combinată, așa cum este sugerată în primul meniu, urmată de o legumă coaptă.

Meniuri pentru a patra săptămână

PRÂNZ: Fructe ca în meniurile anterioare.

CINĂ: Mai întâi mâncați fructe, fie coapte, fie fierte în comăină, sau proaspete, urmate puțin mai târziu de o legumă fiertă și rece sau, și mai bine, o salată de legume.

Dacă observați că slăbiți prea repede, eliminarea ar trebui încetinită consumând pâine sau cartofi după legume. Dacă simțiți o poftă intensă, la început, de carne - o dorință puternică care revine și căreia nu o puteți rezista, atunci mâncați doar legume în ziua respectivă și FĂRĂ FRUCTE.

Un mister dizolvat

Motivul pentru care medicii și chiar naturopații în general, precum și nespecialiștii, nu cred într-o dietă CU FRUCTE sau FĂRĂ MUCUS este pur și simplu acesta: oricine experimentează *fără experiență* această dietă de vindecare, fie bolnav, fie sănătos, își pierde credința imediat, de îndată ce are o criză, devine ceea ce crede a fi „grav bolnav”, adică o zi în care o cantitate mare de deșeuri dizolvate, resturi, mucus și alte otrăvuri sunt reintroduse în circulație, o zi de eliminare semnificativă. Acest lucru produce în același timp o poftă puternică, aproape irezistibilă, pentru alimente greșite și, oricât de ciudat ar părea, pacientul tânjește cel mai puternic după alimentul greșit care era odată preferatul său. Acest lucru se explică prin faptul că Natura elimină prin circulație deșeurile acestor alimente, iar atunci când acestea se află în circulație, pofta și dorința sunt produse în mod natural.

De aceea este de extremă importanță ca fiecare

Masa unei diete de vindecare și curățare *trebuie să părăsească organismul* cât mai curând posibil. Fiind amestecate cu otrăvurile dizolvate și slăbite, acestea provoacă aceste stări „incomode” - un fapt care nu a fost niciodată perfect înțeles sau explicat până acum.

Anumite alimente se dovedesc a fi mai laxative în anumite condiții . *Prin urmare, consumați alimentele pe care le-ați considerat personal a fi cele mai laxative pentru propriul organism.* Dacă nu aveți un scaun regulat înainte de culcare, ajutați întotdeauna cu o clismă, un laxativ sau ambele. Un remediu laxativ natural, pe care îl veți găsi, fără îndoială, foarte eficient, este consumul câtorva prune uscate înainte de a consuma celelalte fructe.

Un ajutor foarte bun pentru eliminare, care poate fi folosit în perioada dietei de tranziție, până când intestinele sunt curățate de vechile deșeuri lipicioase și până când intestinele acționează liber după noua dietă, este „INNER-CLEAN”, un compus vegetal inofensiv, perfecționat de mine și cel mai eficient regulator intestinal cunoscut.

♦50c per pachet la farmacie sau cu cardul poștal de la The Innerdean Co., Los Angeles, California.

Dietă de tranziție (continuare)

LECȚIA a XVI-a.

Rețete speciale de tranziție

Fiind cunoscut drept „expert în diete”, primesc cereri continue pentru o „carte de diete” sau cel puțin o colecție de combinații de alimente, rețete fără mucus și meniuri.

Numeroși nutriționiști au publicat deja numeroase volume , care sunt acum disponibile pe piață, variind ca preț de la 1,00 la 10,00 dolari. Ei o numesc „dietă științifică”, dar niciuna dintre ele nu este în acord cu Natura, așa cum există în regnul animal și care este SIMPLITATE , fără absolut *niciun amestec* .

Trebuie să vă reamintesc din nou că vitele, de exemplu, atunci când sunt în sălbăticie, nu mănâncă absolut nimic altceva decât iarbă pe parcursul întregii lor vieți. Niciun animal, atunci când mănâncă, nu combină diferite alimente în același timp și nici măcar nu bea între îmbucături, cu posibila excepție a animalelor domesticite transformate în mâncători de diverse feluri de mâncare de către omul civilizat.

Metoda ideală și, în același timp, cea mai naturală de a mânca pentru om este un singur tip de fructe proaspete, de sezon, și veți observa curând, după ce veți urma o perioadă de timp dieta de tranziție, că vă veți simți mai sătul și, de fapt, veți fi mai bine hrănit cu un singur tip de fructe, decât cu tot felul de amestecuri științifice sau alimente preparate, preparate.

Această stare nu poate avea loc, desigur, până când corpul dumneavoastră nu este perfect curat.

În timpul dietei de tranziție utilizez combinații și amestecuri alimentare preparate din alimente gătite, la abur sau coapte din motive tehnice, pentru a realiza mai bine procesul de vindecare în mod inteligent, sistematic și sub control.

Legume și fructe

Experiența mea m-a învățat că doar țelina, salata verde, morcovii și sfecla *roșie crude* se combină bine cu fructele. În general, este recomandat să nu folosiți mai mult de trei tipuri cu aceeași combinație. Folosiți întotdeauna un singur tip ca - „supă" sau bază predominantă.

Pentru un stomac bolnav, acid sau „cu mucus", folosiți meniuri care conțin mai multe legume și foarte puține fructe. Pentru un stomac în stare mai bună sau un stomac mediu, folosiți mai multe fructe și mai puține legume. Următorul este un exemplu:

1. PENTRU O PROBLEMĂ STOMACALĂ: Luați ca supă 2/3 morcovi cruzi rași sau mărunțiți, sau se poate folosi țelină rasă sau sfeclă roșie rase, deși morcovii sunt cei mai buni. Adăugați 1/3 de banane foarte coapte tăiate mărunt și câteva stafide sau felii de smochine uscate. Nu amestecați nuci sau țepină. NU AMESTECAȚI NICIODATĂ NUCI CU FRUCTE UMEDE.

2. PENTRU O STARE DE BINE A STOMACULUI: Luați ca supă 2/3 mere feliate sau rase, 1/3 morcovi rași (sau țelină sau sfeclă). Pentru a crește eficiența acestei combinații în funcțiile sale agresive de dizolvare ca eliminator de mucus și otrăvuri,

adăugați mai multe stafide, smochine uscate feliate, miere sau un jeleu de fructe.

Acidul din fructe dizolvă deșeurile și formează gaze; zahărul din fructe fermentează în deșeuri și le amestecă, formând totodată gaze. Ambele elimină și din acest motiv *pot deveni dăunătoare dacă* acționează prea intens. Prin urmare, este recomandabil să folosiți mai frecvent legume crude pe post de „mătură”. Din același motiv, folosiți la început fructe compotate, sau cel puțin jumătate mere crude rase (cu coajă) și jumătate sos de mere, îndulcit cu miere.

Un înlocuitor pentru „masa sănătoasă”

Înaintea unei crize, în timpul sau la scurt timp după, sau pentru a satisface pofta de alimente nepotrivite, în special cele bogate în grăsimi, puteți lua acest rețetă din când în când. Deși este prea bogată, este mult mai puțin dăunătoare decât o masă completă și va fi foarte plăcută:

Luați niște nucă de cocos rasă, amestecată sau mâncată împreună cu sos de mere, prune fierte sau caise îndulcite.

Bananele foarte coapte, sau dacă sunt necoapte și apoi coapte, vor fi de mare folos atunci când ești neobișnuit de „foame”.

Alte tipuri de nuci rase sau unt de nuci pot fi servite din când în când în acest scop, dar sunt prea bogate în proteine și vor produce, dacă sunt folosite continuu, mucus și acid uric.

Legume „gătite” îmbunătățite

La o masă trebuie folosit un singur tip de legumă gătită. Poate fi consumată fie rece, fie caldă și amestecată cu salate

verzi și legume crude.

Dacă varza, morcovii, napii, sfecla roșie, conopida, ceapa etc. sunt fierte încet în apă foarte puțină sau, cel mai bine, dacă sunt coapte cu grijă, devin mai dulci, ceea ce dovedește că hidrații de carbon sunt transformați în zahăr de struguri, mai mult sau mai puțin, iar sărurile minerale nu sunt distruse sau extrase. Aceasta este, de fapt, o îmbunătățire și nu o risipă.

Iarna, alimentele conservate pot fi folosite ca înlocuitor pentru cele proaspete. Mă deosebesc de „fanaticii" alimentelor crude deoarece valoarea alimentară nu este importantă într-o dietă de vindecare. Este mai important ca pacientul să se bucure și să se bucure de schimbarea dietei în timpul tranziției, până când gusturile și starea sa se îmbunătățesc.

Rețete speciale „pentru eliminarea mucusului"

1. Stafide și smochine sau nuci, mestecate temeinic cu ceapă verde crudă *în același timp.* Acestea nu trebuie consumate separat pentru a obține cele mai bune rezultate.

2. Hrean ras amestecat cu miere. După amestecare, se lasă să stea pentru a-i îndepărta gustul înțepător. Mierea este folosită doar pentru a o face mai paliativă. Două treimi hrean și 1/3 miere, sau după gust. Ridichea obișnuită, în special ridichea neagră, poate fi folosită în același mod sau feliată fin și consumată singură, ca salată. Pentru fumatorii care tușesc fără să scuipe, se administrează o linguriță din când în când. Există o cantitate surprinzătoare de săruri minerale în ridichi, în special în ridichea neagră.

Rețetă pentru un dizolvant special de mucus întărit și acid uric

Cu următoarea rețetă am vindecat odată o femeie care, după șase ani de paralizie, a devenit complet normală, când nici postul, nici dieta fără mucus nu au reușit să-i aducă beneficii . Nu poate fi absorbită de un stomac plin de mucus. Rețeta urmează: Luați sucul și pulpa a patru lămâi. Radeți coaja unei lămâi și amestecați-o cu sucul. Îndulciți cu miere, zahăr brun sau jeleu de fructe, după gust. Scopul îndulcirii este de a face amestecul mai puțin acru și amar.

Pansamente

Aceasta este, de fapt, o chestiune de gust personal. O salată bună sau ulei de măsline cu suc de lămâie după gust este simplă și bună. O lingură de unt de arahide sau unt de nuci dizolvat în apă și puțin suc de lămâie adăugat este o altă rețetă simplă. Adăugați ceapă feliată mărunt (verde), dacă doriți. Maioneza de casă, folosind lămâie în loc de oțet, nu este deosebit de dăunătoare în timpul dietei de tranziție și poate fi folosită dacă vă place. Roșiile gătite într-un sos sau o supă bună de roșii din conservă amestecată cu dressing vă pot ajuta să vă bucurați de „dieta de tranziție”.

Băuturi

Chiar dacă întrerupeți utilizarea sării de masă, uneori veți avea foarte multă sete în timpul dietei de tranziție, deoarece mucusul, care se află acum înapoi în circulație și este rezultatul alimentelor nenaturale în descompunere, consumate cu sare în timpul vieții anterioare, este foarte sărat. Când sunteți în circulație, veți suferi de o sete nenaturală. O limonadă ușoară cu puțină miere sau zahăr brun va alina setea mult mai bine decât apa simplă.

Sucul oricăruia dintre fructele acide sau subacide este o băutură bună, iar cel mai bun este cidrul de mere dulce, dacă nu este prea dulce. În perioada de tranziție se poate folosi Postum, cafea din cereale sau chiar cafea naturală ușoară, dacă aceasta era băutura obișnuită.

Supliment pentru meniurile
și combinațiile dietelor de tranziție

„Meniul standard” al zilei în Sanatoriul meu, pe lângă rețetele speciale pentru pacienții aflați sub tratament individual, era următorul:

O băutură dimineața.

PRÂNZ: Unul sau două feluri de fructe.

CINĂ: Legume, fără mucus sau fără mucus.

Această dietă îl îmbunătățește rapid pe omul obișnuit, care nu este considerat bolnav. Perioadele ușoare se pot manifesta într-un fel sau altul, dar o boală „cronică veche” sau severă, cauzată în principal de un organism otrăvit cu medicamente, trebuie tratată prin meniuri zilnice prescrise sistematic și individual, schimbându-se continuu, „accelerând și încetinind”, în funcție de starea schimbătoare a pacientului.

Sistemul de vindecare prin dietă fără mucus NU este o propagandă precum vegetarianismul sau mișcarea pentru alimente crude; este o TERAPIE clinică a ALIMENTAȚIEI care trebuie studiată, sfătuită și prescrisă individual în mod inteligent , la fel cum se face prin toate celelalte metode de vindecare și terapeutică fără medicamente.

Această dietă vindecă orice boală, dacă este posibil să te

vindeci, deoarece toate alimentele care provoacă boli sunt în cele din urmă eliminate din meniurile alimentare, iar cele noi desfac, agită, îndepărtează și elimină, curăță, vindecă și lecuiește corpul.

Îți construiești o compoziție sanguină nouă și, pentru prima dată în viața ta, una perfectă, naturală, așa cum este definită în Lecția 17. Acest sânge nou îndepărtează și elimină în mod definitiv și infailibil orice boală, chiar dacă medicul tău nu a reușit să localizeze exact unde se află. Vezi Lecțiile 3 și 4.

Funcția de vindecare, „operația fără cuțit”, procesul de curățare, eliminare, începe aproape imediat și trebuie în mod necesar să fie condus, controlat și supravegheat timp de săptămâni și chiar luni pentru a obține rezultate adecvate. Cunoștințele conținute în aceste lecții sunt suficiente pentru a permite studentului să își supravegheze corespunzător propriul caz individual.

Meniurile, combinațiile, amestecurile și rețetele sunt ajustări terapeutice menite să impună autovindecarea organismului, numită boală, și nu să o suprime sau să o oprească, așa cum se face cu medicamentele.

Pacientul obișnuit se așteaptă ca dieta potrivită să-l ajute imediat; de aici și marea dorință de meniuri și combinații curative. Chiar și majoritatea medicilor avansați își imaginează că doar câteva meniuri și combinații de la o zi la alta reprezintă toate cunoștințele necesare.

Încă nu cunosc adevărul pe care l-ați învățat în lecțiile anterioare, acela că Fiziologia și Patologia sunt fundamental greșite, că toate ideile actuale despre hrană și nutriție sunt

complet greșite și diametral opuse adevărului. Prin urmare, nu au nici cea mai vagă idee despre ce se întâmplă și ce trebuie să se întâmple în sistemul uman, dacă pentru prima dată în viața pacientului, deșeurile și otrăvurile vechi de decenii sunt agitate și trebuie eliminate prin circulație.

Trebuie să realizezi și să percepi că începi o revoluție, o regenerare și o întinerire complet nouă și perfectă a corpului tău, atunci când îți schimbi dieta în acest fel, și că acest lucru nu poate fi realizat în câteva zile pur și simplu consumând niște meniuri și amestecuri bune.

Rețete cu mucus

Dacă se consumă puțin aliment bogat în amidon după masă, aceasta poate fi numită DIETĂ MUCUSLEANĂ. Dar aceste alimente bogate în amidon pot fi făcute mai puțin dăunătoare prin distrugerea sau neutralizarea mai mult sau mai puțin a proprietăților lipicioase ale amidonului pastos. Cu cât cartoful este copt mai mult, cu atât mai bine. Pâinea prăjită bine făcută este cea mai bună.

Cerealele crude ar trebui prăjite mai întâi ori de câte ori se dorește și se vor dovedi a fi o bună mătură intestinală.

Deși conțin stimulente. Orezul este un excelent formator de mucus, deoarece face cea mai bună pastă, dar poate fi îmbunătățit prin înmuierea peste noapte în apă (veți observa că apa devine foarte lipicioasă și cleioasă și are un miros îngrozitor). Turnați apa din orez și fie prăjiți-l, fie coaceți-l puțin.

O rețetă de pâine cu mucus

Se amestecă făină brută de tărâțe sau făină integrală de grâu cu morcovi rași cruzi, jumătate și jumătate, se adaugă doar făină albă cât este necesar pentru a se ține aluatul, se adaugă mere rase și o mână de nuci rase; de asemenea, dacă se dorește, niște stafide. Se coace foarte încet și bine. Cel mai bine se mănâncă după ce au două sau trei zile sau sunt bine prăjite.

Rețete vegetariene

LECȚIA a XVI- A — PARTEA A II -a

Câteva rețete îmbunătățite de dressinguri pentru salate

Condimentele sunt mult mai puțin dăunătoare decât alimentele care formează mucus. Așa-numita sare de masă otrăvitoare este un foarte bun dizolvant al mucusului. Consumatorul obișnuit de amidon mixt nu ar putea suporta această dietă fără sare. Desigur, cu o dietă perfectă fără mucus, nevoia și nevoia de sare vor fi eliminate automat și, odată cu aceasta, setea nefirească.

MAIONEZĂ: Bateți bine timp de cel puțin 5 minute un ou, la care adăugați FOARTE ÎNCET câte câteva picături odată, o jumătate de litru de ulei de salată bun (Wesson sau Mazola), continuați să bateți în timp ce adăugați uleiul. Adăugați suc de lămâie, sare și piper după gust. Dacă doriți aromă de roșii, puteți adăuga sucul de la o roșie.

DRESSING FRANȚUZESC: Amestecați o linguriță de suc de lămâie, patru linguri de ulei, o linguriță de miere, o linguriță de sare și o linguriță de boia de ardei. Amestecați lingurile de ulei cu ingredientele uscate, amestecați bine și adăugați sucul de lămâie. Pe măsură ce dressingul se îngroașă prin amestecare, adăugați restul de ulei și puțin usturoi pentru aromă, dacă doriți.

Câteva rețete standard gătite fără mucus

Cum am mai spus, puteți numi Salata de varză rece cu morcovi

Combinație de salată standard de tranziție. Acum vă voi oferi amestecul standard gătit.

Gulaș de legume sârbesc

Se înăbușă în puțină apă sau în ulei de măsline sau într-o zarzavară grasă sau roșie feliată grosier și câteva ceape feliate cu niște ardei grași feliați, când este sezon, și se termină înăbușirea cu câteva roșii feliate; puțină sare și piper, dacă se dorește.

Varza roșie sau albă cu ceapă coaptă sau la grătar în puțină grăsime și sos de roșii pe post de sos este o mâncare apetisantă. Același lucru se poate face și cu conopidă, morcovi, varză de Bruxelles, sfeclă roșie cu frunze etc.

Ideea este să coaceți cât mai uscat posibil și să vă permiteți ocazional un înlocuitor plăcut și inofensiv pentru cotletele, fripturile etc., pe care le-ați renunțat la prepararea lor.

Câteva sugestii speciale privind „Cartea mea de bucate”

Veți observa că toate meniurile și rețetele sunt surprinzător de scurte. Dacă recădeți aceleași amestecuri asemănătoare lăcomiei, consumând alimente așa cum sunt descrise în cărțile de bucate vegetariene și chiar în cărțile despre alimente crude, nu veți fi niciodată perfect vindecați. Meniul ideal pentru om este „monodieta ”, constând dintr-un singur tip de fruct de sezon și trebuie să vă reamintesc din nou că niciun animal în libertate nu este „mâncător mixt” la o singură masă.

Ai aflat că eu folosesc mâncare parțial gătită în timpul dietei de tranziție și că la început predomină legumele.

Scopul acestui proces este încetinirea eliminării , deoarece este bine cunoscut faptul că oamenii pot suporta fructele compotate sau coapte, în timp ce nu pot suporta același tip de fructe proaspete. Alimentele vitale nu reprezintă întregul obiectiv inițial, ci mai degrabă proprietatea lor de a dizolva și de a elimina . Această eficiență vindecătoare vitală este cea mai perfectă în toate tipurile de fructe proaspete și se va dovedi a fi prea agresivă pentru majoritatea pacienților. Aceasta este, fără îndoială, cauza ideilor greșite și motivul pentru care „postul fructelor" are o reputație proastă și este același motiv pentru care folosesc fructe compotate și coapte la început pentru a încetini eliminarea.

Ori de câte ori vă simțiți rău, cauza este că aveți prea mult mucus dizolvat și probabil medicamente vechi în circulație; atunci încetiniți eliminarea nemâncând fructe crude, nici măcar fructe gătite deloc și timp de câteva zile consumați doar legume gătite sau crude. Legumele funcționează mai mecanic și se dizolvă mai puțin.

Mai târziu, când cele mai grosiere deșeuri sunt eliminate din organism și devine necesar, ca în toate cazurile unei boli cronice severe, ca eliminarea prin sângele nou să se facă tot mai adânc în sistemul tisular, dieta trebuie restricționată din ce în ce mai mult, pe măsură ce procesul de vindecare continuă.

În lecțiile următoare veți învăța cum trebuie urmat un post cu fructe, ce este postul terapeutic științific și, nu în ultimul rând, cum se combină corect „dieta fără mucus" cu postul, dacă este necesar.

sary sau principiile și detaliile Sistemului de Vindecare prin Dietă Fără Mucus.

Următoarele meniuri sunt oferite pur și simplu ca exemple despre cum se combină și se prepară o masă:

Amestec de brânză de vaci și sos de mere — Nu fierbeți merele prea mult timp. Folosiți zahăr natural cu moderație. Se pot adăuga câteva *stafide* și, dacă doriți, se pot găti coji de lămâie sau o felie de portocală cu merele, pentru a le da savoare. Brânza de vaci trebuie să fie cât mai proaspătă posibil. În caz contrar, „fineți” cu smântână sau lapte acru, amestecând bine — sau prin trecerea prin tocator. Amestecați în părți egale și serviți rece.

O pauză de zece minute oferă familiei ocazia de a discuta despre întâmplările zilei — ținând întotdeauna cont de faptul că râsul ajută digestia.

Conopidă la cuptor — Fierbeți conopida până se rumenește pe jumătate — apoi coaceți-o în cuptor până se rumenește. Nu folosiți grăsimi din unt la coacere, ci, de preferință, Crisco sau o grăsime vegetală potrivită. Serviți rece și adăugați dressing după gust.

Salată — Salată verde și roșii feliate cu dressing de unt de arahide (preparat prin subțierea untului de arahide cu apă fierbinte). Adăugați suc de lămâie după gust, amestecând bine. Apoi adăugați uleiul Wesson încet, amestecând bine în tot acest timp.

Pâine prăjită cu tărâțe.

NU BEAȚI ÎN TIMPUL MASII. Trebuie să treacă cel puțin treizeci de minute înainte de a bea apă după masă.

Struguri (dacă sunt în sezon).

♦ * « ♦

Salată verde, Nasturel.
Ridichi.

♦ ♦ ♦ ♦ ♦

Krisp suedez de secară.

Mere, stafide (mănâncă întotdeauna fructele mai întâi).

Salată rece de varză — Tăiați varza crudă feliată mărunt. Pentru a o înmuia, adăugați suc de lămâie și lăsați-o să stea cel puțin o oră înainte de servire. Adăugați ceapă, țelină tocată și morcovi reci fierți sau mazăre verde gătită. Adăugați maioneză sau dressing după gust.

♦ * ♦ ♦

Cartofi dulci copți (serviți în coajă).
Pâine integrală (prăjită).
NU BĂUTI ÎN TIMPUL MÂNCĂRII.

Banane coapte pasate, căpșuni (îndulciți cu miere, dacă doriți).

♦ ♦ ♦ ♦ ♦

Salată combinată constând din salată verde, țelină, varză feliată și fasole verde fiartă.

♦ ♦ ♦ ♦ ♦

Pâine integrală prăjită.

Brânză de vaci și dulceață de caise (amestecate în părți egale și servite reci).

* ♦ * *

Salată verde, roșii feliate, măsline coapte.
Cartofi copți.

Mere și stafide.

Conopidă la cuptor cu dressing de unt de arahide.

Țelină.

Pâine prăjită cu tărâțe sau din grâu integral.

Salată de mere și țelină — Tocați merele mărunt; tocați țelina; amestecați jumătate și jumătate. Adăugați suc de lămâie pentru a împiedica decolorarea merelor. Adăugați ceapă și pătrunjel tocate după gust. Se poate adăuga dressing de maioneză, dacă se dorește. (Pentru mai multe detalii, consultați Lecția XVI).

* * ♦ ♦

Plăcintă cu fructe din grâu integral.

Măr copt.

Salată rece, morcovi rași, sfeclă roșie coaptă feliată, spanac fiert. Portocale.

* * * *

Salată verde (căpățână întreagă tăiată în sferturi), roșii feliate, fasole baby Lima fiartă, ceapă verde baby. Dressing de ulei sau maioneză, după preferințe.

Fructe uscate fierte în compot (cum ar fi un amestec de caise și prune uscate sau piersici și smochine etc.).

* * * *

Gulaș sârbesc (vezi rețeta la pagina 87).

Cartofi copți.

Prune înăbușite.



Morcovi cruzi (răzuiți), fasole verde fiartă. Varză murată gătită cu mere.

Pâine integrală.

Salată de mere, țelină și stafide.

* * * *

Morcovi și mazăre verde la abur.

Pâine cu tărâțe.

Nucă de cocos rasă și sos de mere.

* * * «

Salata combinată standard a lui Ehret (morcovi, țelină rasă și mazăre verde fiartă). Vezi rețeta, Lecția XV.

Numeroase alte meniuri la fel de gustoase pot fi aranjate prin simpla schimbare fie a legumelor gătite, fie a unei combinații de legume crude.

Dieta ideală a omului este monodieta, iar alimentele mixte sunt predispuse să ducă la lăcomie, așa că acest lucru trebuie

ținut cont la pregătirea mesei.

Notă: Prof. Ehret se referă frecvent la faptul că a omis în mod intenționat rețete, în ciuda solicitărilor repetate, și a dat ca motiv: „În natură, așa cum există în regnul animal, nu există absolut niciun amestec. Metoda ideală și cea mai naturală de a mânca este mono-dieta. Un singur tip de fructe proaspete, atunci când sunt de sezon, ar trebui să constituie o masă și veți fi mai bine hrăniți. Această situație, desigur, nu poate avea loc până când nu v-ați curățat complet corpul de otrăvuri toxice, mucus sau, să le numiți, substanțe străine."

Suntem siguri că profesorul Ehret ar fi aprobat și ar fi acordat permisiunea de a include câteva rețete fără mucus, în special salate, în această a cincea ediție a Sistemului său de vindecare cu dietă fără mucus, după ce am fost convinși că cererea publicului necesită înlocuitori pentru metoda recunoscută în prezent de preparare a alimentelor, dacă vor să adopte cu succes metoda Ehret. Așadar, având în vedere acest lucru și cu speranța de a converti mult mai mulți la Sistemul Ehret, prezentăm câteva rețete testate; utilizate cu succes în cantinele medicale, unde combinațiile gustoase și delicioase gătite se dovedesc a fi o surpriză plăcută pentru sceptic.

Rețete de salate

Salată naturală combinată — Un bol mare de salată verde tăiată foarte mărunt; 4 mâini de ridichi, tăiate foarte mărunt; 4 mâini de roșii, tocate; 2 mâini de pătrunjel, tăiat foarte mărunt. Adăugați ulei și suc de lămâie și amestecați bine, lăsați să stea 15 minute. Serviți cu maioneză, dacă doriți.

Salată de mai — Un bol mare de varză tocată; 1 cană de ridichi, tăiate mărunt; | cană de ardei verzi dulci, tocați mărunt; căni de roșii tocate; 1 cană de ceapă verde, tocată mărunt; $ cană de pătrunjel, tocat mărunt; 1 cană de castraveți,

tocați — dacă sunt în sezon. Amestecați bine. Adăugați 2 linguri de suc de lămâie și 3 linguri de maioneză. Decorați cu măsline sau ridichi, pentru decor.

Salată de mere și țelină — Două căni de mere tăiate cubulețe în care s-a adăugat suc de lămâie pentru a preveni decolorarea; 1 cană de țelină tocată; 1 cană de pătrunjel tocat mărunt; 1 mână de stafide fără semințe; 2 linguri de maioneză, amestecate bine. Serviți pe frunze crocante de salată verde.

Salată de varză (delicioasă) - Două căni de varză tocată; 1 cană de ardei verzi tocați mărunt; 1 cană de migdale tocate; 1 măr acrișor, tăiat în fâșii de aproximativ 2,5 cm lungime. Sare după gust. Adăugați 2 linguri de lămâie; înmuiați 10 minute. Adăugați 2 linguri de dressing de maioneză. Amestecați bine . Serviți pe frunze crocante de salată verde. Decorați cu ardei iute tocat.

Salată de morcovi și stafide — Două căni de morcovi rași grosier. Înmuiați 1 cană de stafide fără semințe aproximativ 2 ore; | o cană de țelină tocată mărunt. Amestecați bine. Adăugați 2 linguri de maioneză.

Salată de prune umplute — Umpleți centrul prunelor fierte cu brânză de vaci. Așezați o migdală decojită în centrul brânzei de vaci. Serviți pe frunze de salată cu maioneză.

Salată combinată gătită — o cană de morcovi fierți, tăiați cubulețe; o cană de mazăre fiartă; o cană de fasole verde fiartă, tocată; o cană de țelină crudă, tocată mărunt. Amestecați bine; adăugați maioneză. Serviți pe frunze crocante de salată verde.

Salată sârbească de varză — O cană de țelină tocată grosier; 1 cană de varză feliată mărunt; 1 cană de ceapă tocată mărunt; 1/4 cană de măsline tocate mărunt; 1 lingură de ardei iute tocat. Adăugați ulei și zeamă de lămâie.

Salată de fructe (servită în coji de mere) — Alegeți mere frumoase. Tăiați o bucată de vârf și îndepărtați miezul mărului. Tocați împreună inimile mărului, ananasul, grepfrutul și cireșele, în părți egale. Adăugați sucul de lămâie. Îndulciți cu miere și puneți în cojile merelor. Presărați cu nucă de cocos rasă.

Salată rece mexicană — Două căni de varză roșie feliată mărunt; 1 cană de țelină tocată; 1 cană de fasole roșie; 0,5 cană de ceapă tocată; 0,5 cană de ardei tocați. Adăugați ulei de măsline și suc de lămâie.

Salată de morcovi și mere - — O cană de morcovi tocați; 1 cană de mere tăiate cuburi, înmuiate în suc de lămâie; £ o cană de țelină tocată; ceapă tocată mărunt, după gust; | o cană de curmale feliate mărunt. Adăugați ulei de măsline și suc de lămâie. Lăsați la înmuiat timp de 15 minute. Serviți pe frunze crocante

de salată verde.

Salată de vară — O cană de năsturel tocat; J cană de roșii tocate; J cană de castraveți tăiați cubulețe; J cană de țelină tăiată cubulețe. Adăugați ulei de măsline și suc de lămâie. Amestecați bine și serviți pe frunze crocante de salată verde.

Salată rusească — Două roșii coapte; 4 morcovi de mărime medie, tăiați cubulețe; | ceapă tocată mărunt; *2* crenguțe de năsturel tocat; 2 tulpini de țelină, tăiate în bucăți de 2,5 cm și desfăcute. Se amestecă cu maioneză. Se servește pe un pat de salată verde. Se ornează cu felii de roșii.

Salată de sparanghel — Fierbeți sparanghelul și tăiați-l în bucăți de 7,5 cm. Faceți un pat de salată verde feliată mărunt. Puneți sparanghelul peste salată. Adăugați maioneză, dacă doriți.

Salată de conopidă și mazăre — Gătiți conopida și rupeți-o în bucăți mici. La 2 căni de conopidă, adăugați 1 cană de mazăre fiartă și 1 cană de pătrunjel (cu hamei). Adăugați maioneză și serviți pe frunze de salată.

Salată de sparanghel și conopidă — Fierbeți sparanghelul și tăiați vârfurile în bucăți de 7,5 cm. Fierbeți conopida și rupeți-o în bucăți mici. Amestecați în porții egale. Adăugați maioneză. Serviți pe frunze de salată.

Salată braziliană — O cană și jumătate de căpșuni coapte; căni de ananas proaspăt tăiat cuburi; 12 nuci braziliene opărite, feliate subțire; marinate în 4 linguri de suc de lămâie. Aranjați salata verde pe farfurii în formă de trandafir. Umpleți coroana cu amestecul de mai sus. Acoperiți cu o lingură de maioneză. Decorați cu căpșuni.

Salată de curmale și țelină — Tocați curmalele și țelina în părți egale. Serviți cu maioneză, pe salată verde.

Salată Waldorf — O cană și jumătate de mere tăiate cubulețe; | cană de suc de lămâie; căni de țelină tăiată cubulețe. Amestecați bine merele, țelina și sucul de lămâie. Folosiți mere crocante și acrișoare. Scurgeți sucul de lămâie. Adăugați dressingul de maioneză. Serviți peste salată verde crocantă. Decorați cu nuci rase.

Salată de pui imitație — Două căni de varză feliată mărunt; 1 cană de țelină; 2 linguri de ceapă tocată mărunt; | o cană de ardei verzi, tocați mărunt; 1 cană de pâine cu nuci, rece. Adăugați 2 linguri de maioneză. Amestecați bine. Serviți pe frunze crocante de salată verde. Decorați cu măsline.

Salată de morcovi rași și spanac — O cană de morcovi rași; 1 cană de

spanac tocat; 1 cană de salată de varză rece. Adăugați zeamă de lămâie peste spanac și salata de varză rece și lăsați la înmuiat 10 minute. Pregătiți farfuriile de salată cu frunze de salată verde crocantă — stratul inferior salată de varză rece, al doilea strat spanac tocat. Stratul superior morcovi rași. O lingură de maioneză și o măslină coaptă în centru pentru decor.

Salată de eliminare — Două căni de spinării tocate; 2 căni de salată de varză rece; 1 cană de mazăre verde proaspătă; 1 cană de țelină tocată. Amestecați bine. Adăugați sucul de lămâie și uleiul. Serviți după preferințe.

Salată de năsturel — Faceți un pat de salată verde. Tocați năsturel. 2 roșii, feliate.

Salată mixtă — Tocați frunzele de salată (1 bol mare); 2 căni de roșii tocate; 1 cană de țelină tocată; 1 cană de ceapă tocată; | o cană de pătrunjel tocat. Amestecați bine. Adăugați sucul de lămâie și uleiul.

Salată de ceapă — Două căni de varză feliată mărunt; 1 cană de ceapă roșie feliată; 1 cană de roșii tocate; | cană de pătrunjel tocat grosier. Adăugați 2 linguri de maioneză și amestecați bine. Serviți pe frunze crocante de salată verde. Decorați cu ridichi.

Rețete cu legume gătite

Pâine cu șuncă fină — 450 g Nuttolene; 300 g protoză; 4 lingurițe Savita sau Vegex; 1 linguriță sare; 3 linguri margarină; 1 lingură suc de ceapă; 1/4 oz gelatină Vegex; 1 cană apă clocotită. Amestecați 450 g de nuttolene cu 2 linguri margarină. Puneți deoparte pentru utilizare ulterioară. Pentru a prepara gelatina: Înmuiați timp de 30 de minute în apă caldă. Scoateți din apă și puneți la fiert în apă clocotită timp de 8 minute. Strecurați. Fierbeți în apa clocotită. Tocați protoza și amestecați-o cu toate celelalte ingrediente. Puneți pe gheață. Când se răcește, acoperiți cu nuttolene și unt. Tăiați în felii. Decorați cu pătrunjel pulverizat.

Ceapă umplută — Alegeți cepe de mărime bună. Îndepărtați o felie de pe fiecare ceapă. Fierbeți ceapa până se înmoaie aproape complet. Strecurați și îndepărtați miezul, obținând șase căni. Tocați ceapa scobită. Combinați-o cu firimituri moi și protoză, sau ardei tocat și pulpă de roșii. Adăugați condimente după gust. Umpleți din nou cutiile de ceapă. Puneți ceapa în tigaie și acoperiți-o cu firimituri de ceapă. Adăugați o cană de lapte. Coaceți până se înmoaie.

Cotlete de protoză — 450 g pâine sărată; 1 cană de merluciu cu tărâțe; 2 căni de lapte; 2 ouă; 1 linguriță de sare. Tăiați conserva de protoză în jumătăți și fiecare jumătate în 12 felii. Presărați fundul tavii de scurgere cu 1/2 litru de fulgi

de tărâțe. Bateți ouăle până când albușurile și gălbenușurile sunt bine omogenizate; adăugați laptele și sarea. Turnați peste pâinea sărată. Coaceți la cuptor foarte lent până se întărește.

Pâine cu spanac — Spălați bine spanacul. Gătiți-l în suc propriu până se înmoaie. Scurgeți-l și tocați-l. Răciți-l și adăugați ceapa tocată mărunt și țelina tăiată mărunt. Umeziți-o cu dressing franțuzesc. Dați forma și coaceți-o în tavă. Decorați cu ouă fierte tari, dacă doriți. Serviți cald sau rece.

Protose Hash — O cană și jumătate de protose; 2 căni de cartofi, reci, fierți sau copți; 4 linguri de ulei; 2 cepe, tocate; sare; 2 linguri de făină. Căliți făina integrală și ceapa în ulei; adăugați 2 căni de apă fierbinte; gătiți până se rumenesc. Adăugați restul ingredientelor și coaceți până se rumenesc.

Tocană de protoză — O lingură de unt; 1 lingură de pătrunjel tocat; 4 căni de roșii strecurate; 4 cepe; 2 linguri de făină; 450 g de protoză. Puneți untul într-o cratiță. Adăugați ceapa și pătrunjelul feliate și gătiți 10 minute. Încorporați făina și amestecați bine. Adăugați roșiile. Amestecați bine pentru a elimina cocoloașele. Acoperiți și gătiți 20-30 de minute. Tăiați protoza în bucăți mici și fierbeți-o în sos timp de 10 minute. Adăugați sare și serviți.

Stridii vegetale (tocăniță) — Stridii, tăiate în felii de ¾ inch, 1 litru; 2 căni de lapte; 1 lingură de unt; sare după gust. Spălați și răzuiți stridiile, feliați-le și puneți-le în apă rece pentru a preveni decolorarea. Gătiți-le în suficientă apă cât să le acopere. Când sunt fierte, scurgeți-le, adăugați laptele și untul. Lăsați să fiarbă la foc mic câteva minute și serviți.

Cină fiartă în stil New England — Patru căni și jumătate de cartofi ; 1 cană de napi; 2 căni de ceapă; 1 căni și jumătate de morcovi; 2 căni și jumătate de varză. Tăiați cartofii, morcovii și napii în cuburi de 5 inci. Feliați ceapa. Tăiați varza în bucăți de aproximativ 1 cm pătrați. Fierbeți cartofii și ceapa împreună. Varza poate fi fie gătită separat, fie adăugată la morcovi și napi când sunt parțial fierți. Când toate sunt gata, amestecați și serviți cu felii de protozoare sau alte alimente cu nuci care au fost înăbușite în sos de roșii sau brun.

Anghinare la cuptor — Fierbeți până se gătesc. Scoateți din apă. Desfaceți câteva frunze exterioare și adăugați căţeii de usturoi. Puneți într-o tigaie. Turnați ulei de măsline peste și coaceți la cuptor aproximativ 25 de minute.

Vinete la cuptor — Un litru de vinete tăiate cubulețe; 1 cană de lapte; 1 ou; 2 lingurițe de unt; 2 căni de pesmet, prăjit; | linguriță de sare; Nucoa. Curățați vinetele, tăiați-le în cuburi de 5 cm. Înmuiați-le în apă rece în care s-a adăugat 1 linguriță de sare la 1 litru de apă. Înmuiați timp de o oră sau mai mult. Scurgeți. Fierbeți în apă clocotită cu sare. Când sunt fierte, scurgeți-le. Adăugați încet oul bătut, apoi sarea și laptele. Turnați peste vinete. Topiți-le în nucoa și încorporați pesmetul. Adăugați pesmetul uns cu unt și coaceți-le într-o tavă unsă cu ulei, la cuptor la foc mediu, până se întăresc.

Tocană de vinete — Tăiată în jumătate pe lungime. Dați la cuptor până se coace până capătă o pastă moale. Scoateți și curățați de coajă. Pasați. Adăugați ceapa prăjită. Condimentați cu unt, sare și piper.

Sfeclă roșie la cuptor — Fierbeți sfecla roșie și spanacul separat, câte jumătate din fiecare. Scurgeți și tocați. Căliți ceapa înăbușită. Adăugați țelina tocată. Amestecați totul. Puneți într-o tigaie. Acoperiți cu pesmet și coaceți.

Pui cu legume à la King — Două tulpini de țelină feliată; 2 căni de ardei gras tocat; | cană de ardei gras; 1 cană de mazăre verde; ½ cană de morcovi, tăiați cubulețe. Adăugați ceapă feliată. Preparați un sos cremos din făină integrală. Serviți pe pâine prăjită integrală sau chiftele.

Crochete de pui imitate — Preparați o bază din ceapă, ardei gras și țelină fiartă. Adăugați piure de cartofi copți, morcovi, mazăre sau alte legume fierte, dacă doriți. Pesmet prăjit. Dați în formă și coaceți în Crisco până se rumenesc.

Chop Suey cu legume — Căliți ceapa tocată grosier. Puneți într-o oală la copt. Adăugați țelina tocată, mugurii de fasole, ardeii grași tocați , castanele de apă, ciupercile uscate (înmuiați ciupercile cu cel puțin trei ore înainte de utilizare), roșiile pentru a da savoare. Adăugați protoza tăiată cubulețe. Coaceți cât mai uscat posibil.

Cârnați Mock Country — orez brun fiert; pesmet, prăjit; țelină; nuci tocate; unt de arahide; ceapă feliată înăbușită în Vegex. Aromați cu usturoi și salvie. Sare după gust. Modelați bile rotunde. Pâineți și înmuiați în Crisco fierbinte până se rumenesc.

Hamburger cu legume — Căliți ceapa cu ardeii. Adăugați usturoi după gust. Gătiți împreună. Adăugați pesmetul prăjit, țelina, nucile și sfecla de porumb. Dați forma și coaceți într-o tigaie unsă cu ulei. Serviți cu ceapă.

Ardei grași umpluți — Patru ardei mari; 1 lingură de margarină ; linguri de făină integrală; 1 cană de lapte; 1/2 cană de miez de nuci tocat; 1 cană de pesmet; 1 cană de țelină tăiată cubulețe; 4 lingurițe de ceapă rasă. Îndepărtați semințele de la ardei și fierbeți-i timp de 10 minute. Scurgeți. Faceți un sos din margarină, făină și lapte. Adăugați miezul de nuci tocat, țelina și ceapa rasă. Condimentați după gust cu sare și piper. Umpleți ardeii fierți și scurși cu amestecul. Întindeți firimiturile suplimentare peste ardei. Coaceți în Crisco sau margarină.

Roșii coapte — Tăiați vârfurile roșiilor și scoateți pulpa. Condimentați pulpa cu ceapă și pătrunjel ras. Puneți la loc cojile de roșii, puneți vârfurile la loc, acoperiți și coaceți timp de 25 de minute, ungând *cu ulei de salată bun.* Aranjați pe un pat de năsturel sau salată verde, acoperit cu *felii de sfeclă roșie fiartă. Folosiți* dressingul dorit.

Pâine cu morcovi și nuci — Două căni de morcovi tocați grosier; 1/4 cană de firimituri; 1 cană de țelină tăiată; 1/4 cană de nuci tocate; 1 cană de roșii piure; 1/4 cană de ceapă feliată înăbușită. Amestecați, adăugați 2 linguri de margarină. Așezați în tava de chec și coaceți timp de 1 oră.

Cârnați de legume și varză murată — O cană de ceapă feliată; 2 căni de

orez brun natural; £ cană de arahide tocate mărunt; | cană de pesmet de varză murată. Căliți ceapa în margarină. Înmuiați orezul peste noapte sau cel puțin 6 ore, iar după ce turnați apa, adăugați apă proaspătă și fierbeți până se înmoaie. Amestecați orezul, varza murată, arahidele și ceapa. Dați formă de cârnați, înmuiați-i în ou și tăvăliți-i prin pesmet fin de biscuiți. Înmuiați în sos Crisco fierbinte până se rumenește. Încălziți varza murată și serviți.

Dovlecei italieni — Tăiați în felii de aproximativ 5 cm grosime 2 dovlecei mari; 1 roșie mare; 5 ceapă roșie, feliată; și 1 porumbel mic de usturoi, dacă doriți. Gătiți dovleceii și ceapa timp de aproximativ 30 de minute, adăugați roșiile și gătiți încă 10 minute.

Cartofi noi și fasole verde — Cartofii și fasolea verde se gătesc la abur. Se gătesc fasolea verde cu cât mai puțină apă posibil. Se așează ambele într-o tavă de copt și se adaugă pătrunjel tocat. Se toarnă ulei de măsline italian și se încălzește la cuptor timp de 15 minute. Se servește.

Porumb sotat — Două căni de porumb shoepeg; 1 cană de ardei iute tocat (înăbușit); | 1 cană de ceapă tocată; | 1 cană de ardei iute tocați. Amestecați ingredientele și coaceți 15 minute într-un cuptor cu microunde lent.

Carne de vită vegetariană din porumb — O cană de morcovi tăiați cuburi; 1 cană de varză, tăiată grosier; 1 cană de carne de nucă; Pâine sărată; | cană de cartofi; 1 cană de țelină tocată. Gătiți legumele la abur. Umpleți tava de copt j plină cu sos brun, adăugați ingredientele, ungeți ușor cu margarină și coaceți 10 minute la 400 de grade Fahrenheit.

Chiftele italienești — Înmuiați spaghetele (integrale) și gătiți-le până se înmoaie, aproximativ 2 căni; 2 căni de chiftele cu nuci; | o cană de ceapă; 1 cană de țelină tocată; | o cană de ardei iuți sau după gust. Amestecați ingredientele, după ce adăugați sosul spaniol. Formați bile, coaceți-le în tigaie și serviți cu sos spaniol.

Cotlete de halibut fals cu sos tartar — Două căni de fasole; | cană de ceapă feliată; | cană de ardei gras; £ cană de făină. Fierbeți fasolea până se înmoaie, căliți ceapa și ardeii gras împreună cu aroma V. Amestecați ingredientele, înmuiați-le în pesmet și coaceți după coacere în orice formă doriți. Serviți cu sos tartar făcut fără oțet sau murături și crenguțe de pătrunjel.

Pâine cu nuci — O cană de orez brun fiert; 1 cană de miez de nuci sau pecan tocat; 1 cană de pesmet integral; 1 ou; 1 cană de lapte; 1 lingură de margarină topită. Amestecați orezul, nucile tocate, pesmetul, apoi adăugați oul bătut, laptele și sarea după gust. Turnați amestecul într-o tavă de chec unsă, turnați peste

margarină, acoperiți și coaceți la foc mediu timp de 1 oră. Serviți cu sos de roșii.

Friptură de vită Nut Libson — Două căni de orez brun fiert, rece; 1 cană de ceapă feliată înăbușită; | cană de nuci sau semințe de pin tocate. Amestecați bine . Dați forma și înmuiați în sau ștergeți cu ou, apoi înmuiați în firimituri fine de biscuiți integrali. Înmuiați în preparatul Crisco clocotit până se rumenește.

Postul (Partea 1)

LECȚIA a XVII-a.

Este semnificativ pentru vremea noastră de degenerare că postul , adică viața fără alimente solide și lichide, este încă o problemă ca factor de vindecare pentru omul obișnuit, precum și pentru medicul ortodox. Chiar și naturopatia a avut nevoie de câteva decenii în dezvoltarea sa pentru a prelua singurul „remediu" universal și omnipotent al naturii pentru vindecare. Este, de asemenea, semnificativ faptul că postul este încă considerat un tip „special" de leac și, datorită unor rezultate cu adevărat „minunate" ici și colo, a devenit recent o modă mondială. Unii susținători experți ai leacurilor naturale elaborează „rețete" generale de post și cum să întrerupi postul, indiferent de afecțiunea sau cauza de care suferi.

Pe de altă parte, postul este atât de temut și denaturat încât omul obișnuit te consideră chiar un prost dacă sari peste câteva mese când ești bolnav, crezând că vei muri de foame, când, în realitate, te vindeci. El nu reușește să înțeleagă diferența dintre post și înfometare. Medicul, în general, susține și, de fapt, propovăduiește astfel de credințe prostești cu privire la singura lege fundamentală a naturii a oricărei vindecări și „vindecări".

Orice a fost conceput și formulat pentru a elimina - problemele bolii și conceput ca „tratamente naturale ” fără cel puțin unele restricții sau schimbări în dietă sau post, reprezintă o ignorare fundamentală a adevărului privind cauza bolii.

Te-ai gândit vreodată ce înseamnă lipsa poftei de mâncare atunci când ești bolnav? Și că animalele nu au doctori, nici farmacii, nici sanatorii și nici aparate care să le vindece? Natura demonstrează și ne învață prin acest exemplu că există o singură boală și că una este cauzată de mâncare și, prin urmare, fiecare boală, indiferent cum ar fi numită de om, este și poate fi vindecată printr-un singur „remediu” - făcând exact opusul cauzei - prin compensarea greșelii - *adică,* reducând cantitatea de alimente sau postind. Motivul pentru care atât de multe leacuri, și în special cele cu post lung, au eșuat și continuă să eșueze, se datorează ignoranței care există încă cu privire la ceea ce se întâmplă în corp în timpul postului, o ignoranță care există încă chiar și în mintea naturopaților și a experților în post până în prezent.

Îndrăznesc să spun că s-ar putea să nu existe un alt om în istorie care să fi studiat, investigat, testat și experimentat postul atât de mult precum am făcut-o eu. Nu există niciun alt expert în prezent, din câte știu eu, care să fi efectuat atât de multe vindecări prin post asupra celor mai grave cazuri, așa cum am făcut-o eu. Am deschis primul sanatoriu special din lume pentru post, combinat cu Dieta fără Mucus, iar postul este o parte esențială a Sistemului de Vindecare prin Dietă fără Mucus. De asemenea, am realizat patru teste științifice publice de post de 21, 24 și, respectiv, 32 de zile, ca demonstrație.

Ultimul test este *recordul mondial* al unui post efectuat sub o strictă *supraveghere științifică a oficialilor guvernamentali.*

Prin urmare, mă puteți crede când vă învăț ceva nou și instructiv despre ce se întâmplă de fapt în corp în timpul postului. Ați învățat în Lecția 5 că organismul trebuie considerat mai întâi ca o mașină, un mecanism realizat dintr-un material asemănător cauciucului, care a fost supraextins pe parcursul întregii sale vieți prin supraalimentare. Prin urmare, funcționarea organismului este continuu obstrucționată de o suprapresiune nenaturală a sângelui și a țesuturilor. De îndată ce încetați să mâncați, această suprapresiune este rapid eliberată, căile circulatorii se contractă, sângele devine mai concentrat, iar apa superfluă este eliminată. Acest lucru se întâmplă în primele zile și s-ar putea chiar să vă simțiți bine, dar apoi obstrucțiile circulatorii devin mai mari, deoarece diametrul căilor circulatorii devine mai mic, iar sângele trebuie să circule prin multe părți ale corpului, în special în țesuturi, la și în jurul simptomului, împotriva mucusului lipicios presat și dizolvat de pereții interiori; cu alte cuvinte, fluxul sanguin trebuie să depășească, să dizolve și să transporte cu sine mucusul și otrăvurile pentru eliminarea prin rinichi.

Când postești, elimini mai întâi și imediat obstrucțiile primare cauzate de mâncatul greșit și excesiv. Acest lucru duce la o stare de bine relativ bună, sau poate chiar mai bună decât atunci când mănânci, dar, așa cum s-a explicat anterior, aduci în circulație noi obstrucții secundare din propriile deșeuri și te simți mizerabil. Tu și toți ceilalți dați vina pe lipsa de alimente. A doua zi poți observa cu certitudine mucus în urină și când

cantitatea de deșeuri, preluată în circulație, este eliminată, te vei simți, fără îndoială, bine, chiar mai puternic ca niciodată. Așadar, este un fapt bine cunoscut că o persoană care postește se poate simți mai bine și este de fapt mai puternică în a douăzecea zi decât în a cincea sau a șasea zi, cu siguranță o dovadă *extraordinară* că *vitalitatea nu depinde în primul rând de mâncare,* ci mai degrabă de o circulație neobstrucționată. (Vezi Lecția 5.) Cu cât este mai mică cantitatea de „O" (obstrucție), cu atât este mai mare „P" (presiunea aerului) și, prin urmare, „V" (vitalitate).

Prin explicația edificatoare de mai sus, vedeți că postul este: în primul rând, o propunere negativă de a ușura organismul, în al doilea rând, că este un proces mecanic de eliminare prin obstrucții directe a alimentelor solide, cele mai nenaturale; contractarea țesuturilor presează mucusul, provocând frecare și obstrucție în circulație.

Următoarele sunt exemple de vitalitate din „P", Putere, presiune a aerului singură:

Unul dintre primii mei participanți la post, un vegetarian relativ sănătos, a mers 72 de kilometri pe jos în munți în a 24-a zi de post.

Un prieten cu cincisprezece ani mai tânăr și cu mine am mers 56 de ore încontinuu după un post de zece zile.

Un medic german, specialist în tratamente prin post, a publicat o broșură intitulată „Postul, creșterea vitalității". A aflat același lucru ca și mine, dar nu știe de ce și cum, iar vitalitatea a rămas, prin urmare, misterioasă pentru el.

Dacă bei doar apă în timpul postului, mecanismul uman se

curăță singur, la fel ca și cum ai strânge un burete murdar și apos, dar murdăria în acest caz este mucus lipicios și, în multe cazuri, puroi și medicamente, care trebuie să treacă prin circulație până când se dizolvă atât de complet încât să poată trece prin structura fină a „sitei fiziologice” numită rinichi.

Postul (Parti)

LECȚIA XVIII.

Atâta timp cât deșeurile sunt în circulație, te simți nefericit în timpul postului; de îndată ce ajung prin rinichi, te simți bine. Două sau trei zile mai târziu, același proces se repetă. Acum trebuie să-ți fie clar de ce condițiile se schimbă atât de des în timpul postului; acum trebuie să-ți fie clar de ce este posibil să te simți neobișnuit de bine și mai puternic în a douăzecea zi de post decât în a cincea, de exemplu.

Însă întreaga lucrare de curățare, prin contracția continuă a țesuturilor (devenind slabe), trebuie făcută de și cu compoziția originală a sângelui pacientului și, în consecință, un post lung, mai ales un post prea lung, poate deveni la modă o crimă dacă organismul bolnav este prea mult înfundat cu deșeuri. Cei care posteau și mureau din cauza unui post prea lung nu mureau din lipsă de hrană, ci se sufocau în și cu propriile deșeuri. Am făcut această afirmație cu ani în urmă. Mai clar exprimată: Cauza imediată a morții nu este o sărăcie a sângelui în substanțe vitale , ci o obstrucție prea mare. „O” (obstrucția) devine la fel de mare sau chiar mai mare decât „P” (presiunea aerului) și mecanismul corpului se află în „punctul morții”.

Le-am dat tuturor posturilor mele limonadă cu puțină miere sau zahăr brun pentru a fluidifica și subția mucusul din circulație. Sucul de lămâie și acizii din fructe de toate tipurile

neutralizează adezivitatea mucusului și a puroiului (pasta acidă nu poate fi folosită pentru a adeziv).

Dacă un pacient a luat vreodată medicamente pe parcursul întregii sale vieți – medicamente care sunt stocate în organism precum deșeurile alimentare, starea sa ar putea deveni ușor gravă sau chiar periculoasă atunci când aceste otrăvuri intră în circulație, în momentul primului post. Pot apărea palpitații, dureri de cap, nervozitate și mai ales insomnie. *Am văzut pacienți renunțând la medicamentele pe care le luaseră cu încă patruzeci de ani înainte.* Simptome precum cele descrise mai sus sunt atribuite „postului” de către toată lumea, și mai ales de către medici.

Cât timp ar trebui să postească cineva?

Natura răspunde la această întrebare în regnul animal cu o anumită cruzime: „Postește până te vindeci sau mori!”. După estimarea mea, 50 până la 60% dintre așa-numiții oameni „sănătoși” de astăzi și 80 până la 90% dintre bolnavii cronici grav ar muri din cauza bolilor lor latente în urma unui post prelungit.

Cât timp ar trebui să postească cineva nu poate fi stabilit cu siguranță în avans, nici măcar în cazurile în care starea pacientului este cunoscută. Când și cum se întrerupe postul se stabilește observând cu atenție *cum se schimbă condițiile în timpul postului* - acum înțelegeți că postul trebuie întrerupt *imediat ce observați că obstrucțiile devin prea mari* în circulație, iar sângele are nevoie de noi substanțe vitale pentru

a rezista și neutraliza otrăvurile.

Schimbă-ți ideile cu privire la afirmația „cu cât postești mai mult, cu atât vindecarea este mai bună”. Acum poți înțelege ușor de ce. Omul este cel mai bolnav animal de pe pământ; niciun alt animal nu a încălcat legile alimentației la fel de mult ca omul; niciun alt animal nu mănâncă atât de greșit ca omul.

Iată punctul în care inteligența umană poate ajuta în mod corect la procesul de autovindecare prin următoarele ajustări care îmbrățișează Sistemul de Vindecare prin Dietă Fără Mucus:

În primul rând. Pregătește-te pentru un post mai ușor printr-o schimbare treptată a dietei către o dietă fără mucus și prin laxative și clisme.

În al doilea rând. Schimbați periodic posturile mai scurte cu câteva zile de mâncare cu o dietă detoxifiantă, săracă în mucus și fără mucus.

În al treilea rând. Fiți deosebit de atenți dacă pacientul a folosit multe medicamente; mai ales dacă s-a folosit mercur sau salpetru, oxid de argint (administrat pentru boli venerice), caz în care este recomandabilă o dietă pregătitoare lungă, cu schimbări lente.

Sugestia unui „expert” de a posti până când limba este curată a cauzat multe probleme cu postimiștii „fanatici”, iar eu personal cunosc un deces. S-ar putea să fiți surprinși când vă voi spune că a trebuit să vindec pacienți de efectele negative ale unui post prea lung. Motivul va fi clar mai târziu.

În ciuda celor de mai sus, fiecare cură, și mai ales fiecare

cură de dietă, ar trebui să înceapă cu un post de două sau trei zile.
Fiecare pacient poate face acest lucru fără niciun rău, indiferent de cât de grav ar fi bolnav. Mai întâi un laxativ ușor și apoi *o clismă zilnică,* fac procesul mai ușor și, în același timp, inofensiv.

Cum să întrerupi postul

Mâncarea potrivită după un post este la fel de importantă și decisivă pentru rezultate corespunzătoare ca postul în sine. În același timp, depinde în întregime de starea pacientului și în mare măsură de durata postului. Puteți învăța din rezultatele celor două cazuri extreme, ambele sfârșite fatal (nu din cauza postului, ci din cauza primei mese greșite), de ce această CUNOAȘTERE *este atât de importantă.*

Un carnivor unilateral, suferind de diabet, și-a întrerupt postul, care a durat aproximativ o săptămână, mâncând curmale și a murit din cauza efectelor. Un bărbat de peste 60 de ani a postit douăzeci și opt de zile (prea mult); prima sa masă cu alimente vegetariene a constat în principal din cartofi fierți. O operație necesară a arătat că aceștia erau ținuți în - intestinele contractate de un mucus gros și lipicios, atât de puternic încât o bucată a trebuit tăiată, iar pacientul a murit la scurt timp după operație.

În primul caz, otrăvurile teribile care s-au dezlănțuit în stomacul acestui carnivor unilateral în timpul postului, atunci când au fost amestecate cu zahărul concentrat din fructele curmale, au provocat imediat o fermentație atât de puternică cu gaze carbonice și alte otrăvuri, încât pacientul nu a mai putut

suporta șocul. Sfatul corect ar fi: mai întâi un laxativ, mai târziu legume crude și fierte fără amidon, o bucată de pâine prăjită cu tărâțe. În astfel de cazuri se recomandă varza murată. Nu trebuie consumate fructe mult timp după ce postul a fost întrerupt. Pacientul ar trebui pregătit pentru post printr-o dietă de tranziție mai lungă.

În al doilea caz, pacientul a postit mult prea mult timp pentru un bărbat de vârsta sa, fără o pregătire adecvată. Compresele calde pe abdomen, clismele puternice ar fi putut ajuta la eliminare, împreună cu un laxativ eliminatoriu puternic și apoi legume fără amidon, în mare parte crude; fără fructe pentru o perioadă considerabilă de timp.

Prin aceste două exemple foarte instructive puteți vedea cât de diferite trebuie să fie sfaturile la nivel individual și cât de greșit este să inventăm sugestii generale cu privire la modul de întrerupere a postului.

Postul (Partea a 3-a)

LECȚIA a XIX-a.

Reguli importante de studiat și memorat cu atenție

Ceea ce se poate spune în general și ceea ce predau eu este nou și diferit de experții obișnuiți în post și este următorul:

1. Prima masă și meniurile pentru câteva zile după post trebuie să aibă efect laxativ și nu valoare nutritivă, așa cum cred majoritatea celorlalți.

2. Cu cât prima masă trece mai repede prin organism, cu

atât acesta elimină mai eficient mucusul și otrăvurile din intestine și stomac.

3. Dacă nu aveți scaun bun după două sau trei ore, ajutați cu laxative și clisme. Ori de câte ori postam, aveam întotdeauna o evacuare sănătoasă la cel puțin o oră după masă și mă simțeam imediat bine. După ce am întrerupt un post lung, am petrecut mai mult timp la toaletă decât în pat în noaptea următoare - și așa și trebuia să fie.

În urmă cu mulți ani, în timp ce ședeam în Italia, am băut aproximativ trei litri de suc proaspăt de struguri după un post. Imediat am avut o diaree apoasă, însoțită de mucus spumos. Aproape imediat după aceea, am simțit o senzație de forță atât de neobișnuită, încât am executat cu ușurință exercițiul de îndoire a genunchilor și întindere a brațelor de 352 de ori. Această îndepărtare atât de completă a obstrucțiilor, care a avut loc după un post de câteva zile, a crescut imediat „P” - vitalitatea! Va trebui să experimentați o senzație similară ca să mă credeți, și atunci veți fi de acord cu formula mea, „V” = „P” - „O”, și vă veți da seama de absurditatea alcătuirii unor meniuri științifice nutritive pentru sănătate și eficiență.

4. Cu cât postul este mai lung, cu atât intestinele funcționează mai eficient după ce se termină.

5. Cele mai bune alimente laxative după post sunt fructele proaspete și dulci; cele mai bune sunt cireșele și strugurii, apoi niște prune uscate sau înmuiate. Aceste fructe *nu trebuie consumate după primul post al unui carnivor,* ci doar de persoanele care au trăit o anumită perioadă de timp cu alimente

fără mucus sau cel puțin sărace în mucus - „dieta de tranziție".

6. În mod obișnuit, este recomandabil să se întrerupă postul cu legume crude și fierte fără amidon; spanacul fiert are un efect deosebit de bun.

7. Dacă alimentele de la prima masă nu provoacă neplăceri , poți mânca cât poți. A consuma doar o cantitate mică de alimente în primele 2 sau 3 zile fără a avea scaun - din cauza cantității mici de alimente consumate (un alt sfat greșit dat de „experți") - este periculos.

8. Dacă ești în condiția fizică adecvată pentru a începe să mănânci fructe și nu ai scaun după aproximativ o oră, atunci mănâncă mai mult sau consumă o masă cu legume, așa cum s-a sugerat mai sus, până când, după prima masă, elimini odată cu scaunul deșeurile acumulate în timpul postului.

Reguli în timpul postului

1. Curățați intestinele inferioare cât de bine puteți cu clisme, cel puțin o dată la două zile.

2. Înainte de a începe un post mai lung, luați un laxativ - ocazional și, în orice caz, cu o zi înainte de a începe postul.

3. Dacă este posibil, *stați la aer curat,* zi și noapte.

4. Fă o plimbare, exerciții fizice sau alte activități fizice *doar atunci când te simți suficient de puternic pentru a le face;* dacă ești obosit și slăbit, odihnește-te și dormi cât de mult poți.

5. În zilele în care vă simțiți slăbit și veți avea astfel de zile în care deșeurile sunt în circulație, veți constata că somnul dumneavoastră este agitat și tulburat și este posibil să aveți coșmaruri. Acest lucru este cauzat de otrăvurile care trec prin creier. Îndoiala, pierderea credinței vor apărea în mintea

dumneavoastră; atunci luați această lecție și citiți-o iar și iar, precum și celelalte capitole despre post și în special Lecția 5. Nu uitați că, vorbind între paranteze, vă aflați întinși pe masa de operație a Naturii; cea mai minunată dintre toate operațiunile care ar putea fi efectuate; și fără a folosi un cuțit! Dacă apare vreo senzație extraordinară din cauza medicamentelor care se află acum în circulație, *faceți imediat o clismă,* întindeți-vă și, dacă este necesar, întrerupeți postul, *dar nu cu fructe.*

6. Ori de câte ori te ridici după ce te-ai întins, fă-o încet, altfel s-ar putea să amețești. Ultima afecțiune nu este gravă, dar mai bine o eviți în acest fel. Mi-a provocat o teamă considerabilă la început și cunosc o serie de postimiști și mâncători stricți care au renunțat când au experimentat această senzație - și-au pierdut credința pentru totdeauna.

Băuturi de post

„Fanaticul” postitor bea doar apă. El crede că este mai bine să evite orice urmă de mâncare. Eu consider cea mai bună limonadă ușoară cu puțină miere sau zahăr brun sau un suc de fructe. Bea cât de des dorești în timpul zilei, dar în general nu mai mult de 2 sau 3 litri pe zi. Cu cât bei mai puțin, cu atât postul funcționează mai agresiv.

Ca o schimbare, sucurile de legume făcute din legume fierte, fără amidon, sunt foarte bune în timpul unui post mai lung. Sucul de roșii crude etc. este, de asemenea, bun. Dar dacă se folosește suc de fructe - de exemplu, suc de portocale - în timpul unui post mai lung, fiți extrem de atenți, deoarece sucurile de fructe pot face ca otrăvurile să se elibereze prea

rapid fără a provoca scaun. Cunosc o serie de astfel de posturi cu fructe sau sucuri de fructe care au eșuat complet, deoarece tot mucusul și toate otrăvurile, dacă sunt eliberate prea repede și prea mult deodată, perturbă prea mult toate organele atunci când sunt în circulație și pot fi eliminate doar prin circulație și fără ajutorul scaunului.

Plan de post de dimineață sau fără mic dejun

Cel mai rău dintre toate obiceiurile alimentare din zilele noastre este să-ți îndesi stomacul cu mâncare dis-de-dimineață. În țările europene, cu excepția Angliei, nimeni nu ia un mic dejun obișnuit; acesta constă, în general, într-o băutură de un anumit fel, doar cu pâine.

Singurul moment în care omul nu mănâncă timp de 10 până la 12 ore este noaptea, în timp ce doarme. De îndată ce stomacul său este liber de mâncare, corpul începe procesul de eliminare al postului; prin urmare, persoanele împovărate se trezesc dimineața simțindu-se mizerabil și de obicei au limba foarte acoperită. Nu au deloc poftă de mâncare, totuși cer mâncare, o mănâncă și se simt mai bine - DE CE?

Un alt „mister” dezvăluit

Aceasta este una dintre cele mai mari probleme pe care le-am rezolvat și este una care îi nedumerește pe toți „experții” care cred că este vorba de mâncarea în sine. De îndată ce îți reumpli stomacul cu mâncare, ELIMINAREA SE OPRĂTEȘTE și te simți mai bine! Trebuie să spun că acest secret pe care l-am descoperit este, fără îndoială, explicația motivului pentru care mâncatul a devenit un obicei și nu mai

este ceea ce Natura a intenționat să fie, și anume o satisfacție, o compensare a nevoii de hrană a Naturii.

Acest obicei alimentar, care afectează întreaga omenire civilizată și care este acum explicat fiziologic, implică și dovedește zicala pe care am inventat-o cu mult timp în urmă: „Viața este o tragedie a nutriției". Cu cât omul acumulează mai multe deșeuri, cu atât trebuie să mănânce mai mult pentru a opri eliminarea. Am avut pacienți care trebuiau să mănânce de mai multe ori în timpul nopții pentru a putea dormi din nou. Cu alte cuvinte, trebuiau să pună mâncare în stomac pentru a evita digestia mucusului și a otrăvurilor acumulate acolo!

Postul (Partea a 4-a)

LECȚIA XX.

Tocmai ați citit în Lecția 19 despre pacienți care mănâncă de mai multe ori în timpul nopții pentru a adormi din nou. Ați fost învățați de ce se întâmplă acest lucru. La trezire, s-ar putea să vă simțiți bine, dar în loc să vă ridicați, rămâneți în pat și adormiți din nou, aveți un coșmar și, de fapt, vă simțiți mizerabil la a doua trezire. Acum puteți înțelege motivul exact pentru asta.

De îndată ce te trezești, te miști, mergi sau faci exerciții fizice, corpul se află într-o stare complet diferită față de cea din timpul somnului. Eliminarea este încetinită, energia fiind folosită în altă parte.

Dacă micul dejun este eliminat din meniurile zilnice, probabil veți experimenta unele senzații inofensive, cum ar fi

dureri de cap, în primele una sau două zile, dar după aceea vă veți simți mult mai bine, veți lucra mai bine și vă veți bucura de prânz mai mult ca niciodată. Sute de cazuri grave au fost vindecate doar prin „postul fără mic dejun”, fără schimbări importante în dietă; dovedind că obiceiul unui mic dejun complet este cel mai rău dintre toate și cel mai dăunător.

Este recomandabil și într-adevăr foarte avantajos să se permită pacientului să consume aceeași băutură la micul dejun cu care este obișnuit; dacă poftește de cafea, să continue să bea cafea, dar *absolut* fără alimente SOLIDE! Mai târziu, înlocuiți cafeaua cu un suc cald de legume și, tot mai târziu, treceți la limonadă. Această schimbare ar trebui făcută treptat pentru o persoană obișnuită care mănâncă alimente mixte.

Planul de post de 24 de ore sau o masă pe zi

Ca și în cazul postului de la micul dejun, puteți vindeca cazuri mai severe cu postul de 24 de ore, sau în cazurile de oboseală cronică profundă și medicamente, acesta este un pas preliminar atent către posturile mai lungi necesare. Cel mai bun moment pentru a mânca este după-amiaza, să zicem, ora 15:00 sau 16:00.

Dacă pacientul urmează o dietă fără mucus sau o dietă de tranziție, trebuie să mănânce mai întâi fructele (fructele trebuie întotdeauna mâncate primele), iar după 15 sau 20 de minute să mănânce legumele; dar toate trebuie mâncate în decurs de o oră, astfel încât să fie, ca să spunem așa, o singură masă.

Postul atunci când este utilizat în legătură cu sistemul de vindecare prin dietă fără mucus

Așa cum am mai spus, nu mai sunt în favoarea posturilor lungi. De fapt, poate deveni o infracțiune să lași un pacient să postească timp de 30 sau 40 de zile cu apă – contractând căile de circulație, care sunt umplute continuu din ce în ce mai mult cu mucus și cu medicamente și otrăvuri vechi și periculoase și, în același timp, cu sânge putrezit din vechiul său „stoc"; de fapt, ajungând să lipsim de elemente alimentare vitale necesare . Nimeni nu poate suporta un astfel de post fără dezavantaje sau fără a-și afecta vitalitatea.

Dacă se va folosi postul, atunci se va începe cu un plan fără micul dejun; apoi se va urma un post de 24 de ore pentru o perioadă; apoi se va crește treptat durata posturilor până la 3, 4 sau 5 zile, mâncând între posturi timp de 1, 2, 3 sau 4 zile o dietă fără mucus, combinată individual ca o ajustare a eliminării și, în același timp, se va furniza și se va reconstrui continuu organismul cu și prin intermediul celor mai bune elemente conținute și găsite numai în alimentele fără mucus.

Printr-un astfel de post intermitent, sângele se îmbunătățește treptat, se regenerează, poate suporta mai ușor otrăvurile și deșeurile și este capabil în același timp să dizolve și să elimine „depozitele de boli" din cele mai profunde țesuturi ale corpului; depozite despre care niciun medic nu a visat vreodată și pe care nicio altă metodă de vindecare nu a descoperit-o vreodată sau nu le poate îndepărta vreodată.

Acesta este, așadar, Sistemul de Vindecare prin Dietă Fără Mucus, postul fiind o parte esențială a acestuia.

Postul în cazurile de boală acută

„Leacuri pentru foame - leacuri miraculoase” a fost titlul primei cărți despre post pe care am citit-o vreodată. Aceasta prezenta experiențele unui doctor de țară, în care acesta spunea: „Nicio boală acută, cu febră, nu trebuie și nici nu poate să se termine cu moartea dacă este urmată porunca instinctivă a naturii de a opri mâncatul din cauza lipsei de poftă de mâncare”.

Este o nebunie să dai mâncare unui pacient cu pneumonie cu febră mare, de exemplu. După o contracție neobișnuită a țesuturilor pulmonare din cauza unei „răceli”, mucusul presat intră în circulație și produce o senzație neobișnuită de
febră de căldură. Motorul uman, deja la punctul de explozie din cauza căldurii, se încălzește și mai mult prin consumul de alimente solide, supă de carne etc. (așa-numitele alimente bune, hrănitoare).

Băile cu aer făcute în cameră, clismele, laxativele, limonada rece ar salva viețile a mii de tineri cărora li se permite acum zilnic să moară, victime inocente ale pneumoniei sau ale altor boli acute – din cauza ignoranței încăpățânate a medicilor și a așa-zișilor oameni extrem de civilizați.

Postul Superior

Te rog să încerci să memorezi lecția despre Metabolism (Lecția 9), deoarece este cel mai important adevăr al noii mele fiziologii; de asemenea, Lecția 5, și vei înțelege clar postul cu toate senzațiile sale posibile.

Toți experții, cu excepția mea, cred că trăiești din propria carne în timpul postului. Știi acum că ceea ce ei numesc

Metabolism - „Metabolizează-ți propria carne atunci când postești” - este pur și simplu eliminarea deșeurilor.

„Fakirul” indian, cel mai mare postitor din lumea de astăzi, nu este altceva decât piele și oase. Am învățat că, cu cât ești mai curat, cu atât este mai ușor să postești și cu atât poți suporta mai mult timp. Cu alte cuvinte, într-un corp liber de toate deșeurile și otrăvurile și când nu se consumă alimente solide, corpul uman funcționează pentru prima dată în viața sa fără obstrucții . Elasticitatea întregului sistem tisular și a organelor interne, în special a plămânilor spongioși, funcționează cu o vibrație și o eficiență complet diferite decât oricând, doar cu aer și fără cea mai mică obstrucție. Cu alte cuvinte: „V” este egal cu „P” și dacă pur și simplu alimentezi „motorul” cu apa necesară, care este consumată, urci într-o stare superioară a condițiilor fizice, mentale și spirituale. Eu numesc asta „Postul Superior”.

Dacă „rezerva” ta de sânge se formează din consumul alimentelor pe care le predau, creierul tău va funcționa într-un mod care te va surprinde. Viața ta anterioară va căpăta aspectul unui vis și, pentru prima dată în existența ta, conștiința ta se va trezi la o conștiință de sine reală.

Mintea ta, gândirea ta, idealurile tale, aspirațiile tale și filosofia ta se schimbă fundamental într-un mod care depășește orice descriere.

Sufletul tău va striga de bucurie și va triumfa asupra tuturor nefericirilor vieții, lăsând totul în urmă. Pentru prima dată vei simți o vibrație de vitalitate prin corpul tău (ca un ușor curent electric) care te va zgudui încântător.

Vei învăța și vei realiza că postul și postul superior (și nu volume de psihologie și filozofie) este adevărata și singura cheie către o viață superioară; către revelația unei lumi superioare și către lumea spirituală.

„Dieta distructivă a civilizației și dieta fără mucus, hrana naturală a omului”

LECȚIA a XXI-a.

Ați aflat acum că abstinența totală de la mâncare – POSTUL – este cea mai bună și *mai eficientă metodă de* vindecare. Acest lucru dovedește cu consecințe logice cât de mică este, de fapt, necesară o cantitate pentru a susține viața și justifică afirmația mea des repetată: „Minunea este că trăim *în ciuda* consumului excesiv de alimente, în ciuda faptului că mâncăm alimente atât de greșite și distructive.” În lumina acestui adevăr, pare aproape ridicol să observăm lupta și confuzia nesfârșite privind dietetica, proteinele, sărurile minerale, vitaminele etc. Valoarea potențială a alimentelor nu este deloc prima întrebare. Nu poți vindeca beția cu apă fără a opri consumul de alcool. Nu poți vindeca bolile prin niciun fel de ajustări, tratamente sau diete, fără a opri consumul alimentelor care produc boli, acestea din urmă reprezentând 90% din dieta distructivă actuală a civilizației .

Am numit hrana naturală a omului, fructele și legumele cu frunze verzi fără amidon (așa cum se spune în Geneză, „fructe

și ierburi”) „Dietă fără mucus”, deoarece mucusul este substanța principală, importantă și semnificativă, în timp ce alte alimente, greșite, conțin, produc și împovărează corpul uman cu materia bolilor.

Întregul „gunoi” al dieteticii științifice, valorilor alimentare, statisticilor etc. este inutil și în zadar atâta timp cât nu se face primul pas, și anume acela de a privi alimentele și valoarea lor dintr-un unghi fundamental diferit:

1. În ce măsură și în ce măsură produc și lasă materie patogenă (mucus) în organism.
2. Proprietățile lor dizolvante, eliminatoare și vindecătoare.

În acest scop, vă ofer o critică specială a diferitelor alimente, în special a alimentelor greșite, și puteți vedea imediat de ce sunt „distructive”, fără nicio valoare alimentară pozitivă, ci producând și lăsând deșeuri stocate în organism. Vedeți Lecția 14 și veți descoperi că investigațiile lui Berg s-au dovedit a fi aceleași pe care le-am descoperit eu prin intuiție, experimentând și prin experiență cu mine și cu mii de pacienți.

CARNE

Toate sunt într-o stare de descompunere, producând otrăvuri de cadavru, acid uric în organism și mucus; grăsimile sunt cele mai nocive, chiar și untul este inutilizabil pentru corpul uman. Niciun animal nu mănâncă grăsimi.

OUĂ

Ouăle sunt chiar mai dăunătoare decât carnea, deoarece nu numai că au calități proteice prea ridicate, dar conțin și o proprietate lipicioasă mult mai dăunătoare decât carnea și, prin

urmare, sunt foarte constipatoare, mult mai mult decât carnea. Ouăle fierte tari sunt mai puțin dăunătoare, deoarece calitățile lipicioase sunt distruse; albușul de ouă face un lipici foarte perfect.

LAPTE

De asemenea, este un bun lipici pentru pictură. Laptele de vacă este prea bogat pentru adulți și pentru bebeluși și, evident, distructiv. Stomacul unui bebeluș nu poate digera ceea ce poate digera un vițel. Dacă trebuie folosit lapte, atunci adăugați cel puțin jumătate din cantitatea de apă și puțin zahăr din lapte. Laptele acru și laptele bătut sunt mai puțin dăunătoare și posedă unele calități laxative; proprietățile lipicioase dispar. Brânza de vaci cu fructe compotate (vezi Lecția 15) este bună pentru dieta de tranziție. Toate celelalte tipuri de brânză sunt foarte acide și formează mucus.

GRĂSIMI

Toate grăsimile formează acid, chiar și cele de origine vegetală, și nu sunt utilizate de organism. Le vei dori, le vei pofti și le vei folosi doar atâta timp cât vei putea vedea mucus în „oglinda magică". Ceea ce medicii numesc calorii termice este cauzat de frecarea grăsimilor, obstrucționarea circulației; acestea constipează vasele mici de sânge.

CEREALE

Cerealele și toate produsele din făină formează mucus și acid. Cea mai rea dintre toate este făina albă, deoarece face cea mai bună pastă. Pâinea cu tărâțe, graham, pâinea integrală de grâu sau de secară sunt mai puțin dăunătoare, deoarece și-au

pierdut proprietățile lipicioase. Când sunt bine coapte sau prăjite și bine coapte, sunt mult mai puțin dăunătoare. Cerealele crude, dacă sunt prăjite, sunt într-o oarecare măsură o mătură de mucus, dar conțin stimulente, considerate în mod eronat a fi „valoare alimentară”. Plăcintele făcute din aluat brut necopt sunt, după părerea mea, absurde. Când sunt consumate cu dulciuri și acizi, sunt producători de mucus și gaze, la fel ca și produsele de patiserie franțuzești.

LEGUME

Lintea, fasolea uscată și mazărea uscată sunt prea bogate în proteine, la fel ca carnea și ouăle. Arahida este, de asemenea, o leguminoasă.

CARTOFI

Puțin mai buni decât produsele din făină, deoarece conțin mai multe săruri minerale (vezi tabelele lui Berg) și nici nu fac o pastă bună, lipicioasă. Cartofii dulci se apropie de dulciurile naturale, dar sunt prea bogați. Bine prăjiți sau crocanți, copți ca chipsurile Saratoga, dar fără untura animală, cartofii dulci sunt aproape fără mucus.

OREZ

Este unul dintre cei mai mari formatori de mucus și face o pastă excelentă. Cred cu tărie, din experiența mea cu cazuri grave de boală (furuncule oribile etc.) răspândite în rândul consumatorilor unilaterali de orez, că orezul este cauza fundamentală a leprei, acea ciumă teribilă.

NUCI

Toate nucile sunt prea bogate în proteine și grăsimi și ar

trebui consumate doar iarna și doar cu moderație. Nucile ar trebui mestecate împreună cu niște fructe uscate dulci sau miere, niciodată cu fructe zemoase, deoarece apa și grăsimea nu se amestecă.

Cu posibila excepție a nucilor, cele de mai sus reprezintă aproape toate alimentele care trebuie preparate într-un fel sau altul pentru a fi consumate; de fapt, acestea sunt lipsite de gust dacă nu sunt preparate special. Ceea ce omul civilizat numește bun de mâncat, gust delicios, este absurd. Dacă limba este curată de mucus, iar nasul este pentru prima dată liber de murdărie, ambele devin de fapt „oglinzi magice", „organe de revelație", le putem numi puntea celui de-al șaselea simț, adică a simțului adevărului. Pierzi orice dorință pentru și, de fapt, nu mai poți suporta aceste condimente stimulante, în special sarea de masă. Toate aceste alimente nenaturale sunt extrem de amare și, de fapt, pentru un nas normal, au un miros neplăcut. Organele de simț ale omului se află într-o stare patologică într-un mucus și deșeuri „asemănătoare puroiului", la fel ca întregul sistem și, fiind ele însele într-o stare parțial degradată, găsesc această mâncare pe jumătate putredă plăcută la gust.

Chiar și atunci nu ai putea mânca grăsimi sau alimente de origine animală fără „pregătirea" bucătarului, adică arta de a acoperi gustul și mirosul real cu condimente și dressinguri. De fapt, gustul și micile vibrații sunt atât de diferite față de cele naturale, încât carnivorul înrăit nu-i place mirosul minunat al unei banane coapte. El preferă „haut gout", un cuvânt francez care înseamnă „mirosul cărnii pe jumătate putrede".

Niciun tabel științific al valorilor alimentelor nu te va convinge de adevăr. Trebuie să simți cu organele tale curățate cât de greșit ești păcălit să crezi că îți hrănești și îți construiești sănătatea și eficiența prin aceste alimente care sunt în realitate distructive, deoarece stimulează, sau mai sincer, opresc eliminarea vechilor tale deșeuri până când va veni ziua socotelilor, când vei fi „oficial” bolnav.

Paradoxal, dar adevărat, oamenii civilizați *mor* de foame din cauza supraalimentării cu alimente nepotrivite și distructive; „sacul” (stomac) digestiv este mărit și scufundat, prolapsat, ceea ce dislocă și interferează cu buna funcționare a celorlalte organe. Glanda și porii pereților sunt complet constipați, iar elasticitatea sa, precum și cea a intestinelor, cu funcția sa vitală, este aproape paralizată. Abdomenul este un sac anormal de mărit, format din organe grase, apoase și dislocate, prin care jumătate sau chiar mai mult din alimentele descompuse ale civilizației alunecă, fermentând din ce în ce mai mult în fecale cum niciun animal nu are, *iar aceasta se numește digestie!*

„Hrana naturală a omului” este titlul unei cărți de Hereward Carrington.

Există și alte lucrări ale unor autori europeni, care dovedesc și arată din toate punctele de vedere că omul a trăit și trebuie să fi trăit în timpuri preistorice din alimente naturale, nearse, fructe și legume cu frunze verzi; totuși, un mare filosof a spus odată: „Tot ce trebuie mai întâi dovedit este îndoielnic”. Cine nu vede sau nu simte adevărul imediat nu-l va crede niciodată, chiar dacă este dovedit de mii de ori și din toate unghiurile

posibile. Chiar și experții în diete bazate pe fructe și susținătorii alimentelor crude au îndoieli că omul degenerat de astăzi poate trăi viața Paradisiacă.

Mi-a luat câțiva ani de teste și experimente continue până când am fost complet convins, în ciuda faptului că am crezut imediat. Acum memorează ce predau în Lecția 5 și în lecțiile despre Noua Fiziologie. Toți ceilalți sunt pe calea greșită, induși în eroare de moda proteinelor, precum și prin ignoranța despre cum arată acestea în interiorul corpului, ce este boala etc., dar deosebit de obstrucționantă în recunoașterea adevărului este ignoranța despre ce se întâmplă în corp *dacă mănânci* fructe, postești sau trăiești cu o dietă fără mucus. Acest fapt că interpretarea tuturor senzațiilor, care devine din ce în ce mai ciudată și mai nouă, cu cât procesul de vindecare este mai profund, se bazează pe Vechea Fiziologie și, prin urmare, este și trebuie să fie în consecință greșit. Este și a fost „piatra de poticnire” în iluminarea despre vindecarea fără medicamente în primul rând și în dietetica avansată în special. Dieta naturală nu a fost niciodată adoptată sistemic, mai ales în combinație cu postul, bazat pe adevărul noii mele fiziologii, dar corecte. Acest lucru este absolut necesar de învățat și de înțeles. Dacă crezi și cunoști cu tărie adevărul Lecției 5, precum și al celorlalte lecții legate de acest subiect, nu te vei mai îndoi niciodată că roadele singure, chiar și de un singur fel, nu numai că vindecă, ci și hrănesc perfect corpul uman, eliminând complet posibilitatea bolii.

Toți ceilalți, necunoscând aceste noi adevăruri și

neposedând cunoștințele necesare conținute doar în Sistemul de Vindecare prin Dietă Fără Mucus, nu pot niciodată să obțină un corp perfect curat și o vindecare completă, precum și să posede o înțelegere a fiecărei situații.

Nu vor crede niciodată în perfecțiunea divină a „Pâinii Cerului”, așa cum se spune: „Domnul îi va pedepsi prin orbire”, orbire spirituală, adică îndoiala, pierderea credinței și a convingerii se vor întoarce iar și iar, atâta timp cât deșeurile și otrăvurile vechi circulă prin creier pentru eliminare. Sper că sunteți salvați de această eroare tragică.

Calitățile speciale ale fructelor, legumelor cu frunze verzi și perfecțiunea lor ca hrană umană sunt demonstrate clar în tabelele lui Berg.

Cu cât devii mai liber de orice fel de deșeuri și otrăvuri, cu atât vei simți, simți și crede mai mult în acest mare dintre toate adevărurile: „Dieta Paradisiacă nu este doar suficientă, ci te duce tot mai sus, în condiții fizice și mentale nemaiîntâlnite până acum.”

Sex

LECȚIA a XXII-a.

Boli sexuale

Prin cunoștințele dobândite în lecțiile anterioare, știi acum și poți realiza mai bine decât orice naturopat că nu există o diferență principală între un tip de boală și altul.

În acest caz particular, însă, găsim o excepție, dar numai în măsura în care sunt vizate simptomele sifilisului . Bolile

venerice pot fi vindecate cu ușurință prin dietă și post, din simplul motiv că pacientul este, în general, tânăr. Vindecarea devine mai agravată, mai dificilă, dacă s-au folosit medicamente. Acest lucru, desigur, s-a întâmplat, din păcate, în aproape fiecare caz.

Așa-numitele simptome caracteristice ale oricărui tip de boală sifilitică se datorează medicamentelor de unul sau mai multe tipuri.

Gonoree

Nimic nu este mai ușor de vindecat decât această „răceală” sau „catar” la nivelul organului sexual, dacă nu este atins de medicamente sau injecții. Medicii trebuie să recunoască faptul că această afecțiune poate exista *fără un act sexual real* și, prin urmare, germenul cu greu poate fi învinovățit. Gonoreea este pur și simplu o eliminare prin acest organ natural de eliminare. Consumatorii de carne unilaterali sunt foarte susceptibili la această boală. Dacă o fată din înalta societate o contractează, o numesc leucoree.

Dacă injecțiile cu medicamente sunt folosite pentru o perioadă lungă de timp, mucusul și puroiul sunt aruncate înapoi în glanda prostatică, vezică urinară etc. În cazul femeii, întregul uter se inflamează, producând tot felul de boli tipice femeilor.

Am avut sute de astfel de cazuri în care naturopatia nu a reușit să vindece. Doar postul și această dietă pot ajuta.

Rozeola sau erupția cutanată cu trandafir, o eczemă

sifilitică, caracterizată prin nuanța sa „gri-șuncă”, nuanța gri a albului ochiului, se datorează acidului salpetratic, injecțiilor cu oxid de argint. Aceasta este, de asemenea, cauza pătrunderii gonoreei în os. Toate cele trei sunt numite simptome sifilitice. Mercurul este de vină pentru șancrul dur, sifilisul secundar și terțiar.

Așa-numitul „sifilis” nu există în regnul animal sau printre oamenii necivilizați. Drogurile sunt de vină pentru aceste boli distructive, alături de alimentația civilizației. Excesele sexuale sunt, desigur, și ele de vină, dar știind exact ce este o boală, s-ar putea să fiți de acord dacă expun „misterul” acestei boli dintr-o singură lovitură, *adică* drogurile și alimentația extrem de bogată în carne a civilizației sunt mult mai de vină decât toate excesele sexuale la un loc.

Pentru un pacient otrăvit în special cu mercur este necesară o dietă de tranziție foarte atentă și lungă; o dietă radicală cu fructe sau un post pot deveni dăunători, nu prin sine, ci din cauza medicamentelor atunci când acestea se dizolvă și se întorc în fluxul sanguin pentru eliminare.

Această situație necesită un control atât de atent al

eliminarea faptului că în toate circumstanțele este necesar un expert cu experiență anterioară.

Boala atât de frecventă a luxației, sau căderii uterului, poate fi vindecată și numai prin această dietă, împreună cu posturi lungi combinate cu posturi scurte și cu o dietă pregătitoare lungă.

Inflamația prostatei, strictura, bolile vezicii urinare - sute dintre acești pacienți i-am salvat de torturile medicilor. Am făcut leacuri chiar și după ce naturopatia a eșuat prin metode naturale de eliminare printr-o compoziție sanguină nouă și perfectă, rezultată dintr-o dietă fără mucus.

Psihologia Sexului

Este semnificativ pentru civilizația noastră faptul că actul sexual este considerat un act imoral. Totuși, este ascuns în umbra unui mister. Din punct de vedere moral natural, spune un filosof , un om necurat nu are dreptul să producă o ființă nouă. „Nu numai că te vei genera, ci te vei reproduce pe tine însuți”, spune marele gânditor Nietzsche.

Adevărul este că toți, cu foarte puține excepții, suntem cauza stimulenților în loc de vibrațiile iubirii exclusiv . Procrearea este actul cel mai sfânt și divin și este încărcată cu cea mai mare responsabilitate, în special din partea tatălui. Un germen cu cel mai mic defect este o generație nu înainte, ci în jos. În civilizațiile foarte vechi și clasice, „sexul” era un cult, o religie, iar în fiecare mitologie, poezie a tuturor oamenilor civilizați, iubirea este...

subiect mare, principal și general cu scopul conștient sau inconștient de a-și reproduce specia.

Faptul este dovedit de statistici că fiecare familie din populația orașului moare, dispare odată cu a treia sau a patra generație. Cu alte cuvinte, „păcatele” taților și ale mamelor produc copii bolnavi și copiii copiilor care degenerează în moarte odată cu a treia generație. Care sunt aceste „păcate”? „Să-ți iubești aproapele” și poate că o faci, dar îți ucizi propriul copil, cel puțin parțial înainte de a se naște. Boala latentă este generală și universală. Pe lângă faptul statistic că peste cincizeci la sută dintre tinerii din orașele mari au gonorrea, iar tinerele femei au leucoree, cum poate un germen defect să crească într-o ființă perfectă între un colon murdar, în mare parte constipat, și o vezică murdară a unei mame civilizate? Și una dintre cele mai grave tragedii ale ignoranței este viitoarea mamă care mănâncă de două ori mai multe „cadavre” în descompunere ale animalelor ucise cu ani în urmă în grajdurile din Chicago, pentru că i se recomandă să *„mănânce pentru doi”* - pentru ea însăși și pentru embrionul în creștere.

Controlul natural al sexului

„Nimic mai presus de adevăr! — mărturisește-ți păcatele în inima ta.” Este un paradox blasfemic, o condiție tragică (nu există un cuvânt suficient de puternic) care să stimuleze continuu o funcție prin impunere, așteptându-se astfel în ignoranță să crească sănătos și fericit, crezând că poți suprima sau controla această funcție predicând morala.

Natura nu te ascultă, dar tu trebuie să asculți Natura dacă vrei să fii fericit. Suntem produsul unor stimuli și nu al

vibrațiilor naturale ale iubirii, care în cele din urmă duc la impotență.

Singura modalitate de a vindeca impotența este prin post și această dietă. Vezi Lecția 5. Sexul face parte din vitalitate, este chiar, ca să spunem așa, barometrul regenerării, întineririi, tinereții, sănătății și fericirii.

Am văzut cum s-a vindecat sterilitatea femeilor și cum fiecare pacientă care a adoptat cu seriozitate acest sistem pentru orice fel de boală a fost „întinerită”.

Nimeni din civilizația occidentală nu știe ce înseamnă „vibrațiile iubirii” autentice dintr-un corp cu sânge curat, compus din ingrediente care produc curenți electrici și electricitate statică trimiși și recepționați prin păr „fără fir”. Vedeți ce am de spus despre păr în „Postul rațional”. Barba bărbatului este un organ sexual secundar. Fără barbă, fără păr și chelie reprezintă o calitate sexuală „de mâna a doua” din toate punctele de vedere. Vezi Judecători 16:13-18.

Dacă ai putea crede cât de ușor este să controlezi sexul prin această dietă, ai renunța în curând la fripturi și ouă.

Masturbarea, emisiile nocturne, prostituția etc. sunt toate eliminate din viața sexuală a oricui urmează o dietă fără mucus după ce corpul lor a devenit curat și puternic.

Faptul că salvarea, păstrarea germenului (o idee a experților moderni) va hrăni creierul omului (substanță bogată în proteine) este absurd. Iubirea este cea mai mare putere și, dacă este naturală, este cea mai înaltă „hrană invizibilă” din infinit pentru suflet și trup.

Sex (continuare)

Maternitate și eugenie

LECȚIA XXIII.

Maternitatea cu o dietă fără mucus, înainte, în timpul și după sarcină, este dezvoltarea către puritatea sfântă, asemănătoare cu cea a Madonei, în principal diferită de așa-numita naștere „obișnuită”, cu riscul ei mereu prezent pentru viață, cunoscută în civilizația noastră actuală.

Dacă corpul feminin este perfect curat prin această dietă, menstruația dispare. În Scriptură este numită prin cuvântul semnificativ „purificare”, ceea ce este de fapt; curată - nemaifiind poluată de fluxul lunar de sânge impur și alte deșeuri. Aceasta este condiția ideală a unei purități interioare capabile de „concepția imaculată”. Privit în lumina acestui adevăr, întregul „mister al Madonei ” este ușor de înțeles.

Fiecare dintre pacientele mele a raportat că menstruația lor se diminua din ce în ce mai mult, apoi o pauză de două, trei și patru luni și, în final, dispăruse complet, această ultimă afecțiune fiind resimțită de cele care au trecut printr-un proces de curățare perfectă prin această dietă.

Durerile de cap, durerile de dinți, vărsăturile și toate celelalte așa-numite „boli ale sarcinii” dispar, iar nașterea fără dureri, o cantitate generoasă de lapte foarte dulce, bebeluși care nu plâng niciodată, bebeluși care sunt foarte diferit

„curați” în comparație cu alții, sunt faptele minunate pe care le-am învățat de la fiecare femeie care devine mamă după ce a trăit cu această dietă.

Nu este recomandabil să începi o schimbare radicală a dietei în timpul sarcinii sau alăptării; aceasta ar trebui făcută cu cel puțin două sau trei luni înainte de concepție.

„A mânca pentru doi” cu o dietă specială este inutil dacă organismul este curat. Bebelușii moderni sunt supraalimentați, de unde și aceste nașteri periculoase. Singura schimbare rezonabilă este creșterea consumului de dulciuri naturale, cum ar fi smochine, stafide, curmale, struguri etc.

Hrănirea bebelușului

Dacă se constată că laptele matern este insuficient sau prost, nu folosiți lapte de vacă simplu; acesta trebuie diluat cu cel puțin o treime până la jumătate apă și îndulcit cu zahăr din lapte sau miere. Începeți să hrăniți copilul cât mai curând posibil cu o linguriță de sucuri bune de fructe (sucul de sfeclă fiartă este, de asemenea, bun) și miere diluată în apă, între mese. Pofta bebelușului este dulce și dovedește că zahărul din fructe este „esența” întregii dietetici.

Ceea ce este considerat un bebeluș bine hrănit și cu aspect sănătos, cu o greutate normală medie, este în realitate kilograme de lapte rezidual în putrefacție.

Indiferent dacă bebelușul este bolnav sau nu, de îndată ce începeți să-l hrăniți cu sucuri de fructe și piure de fructe, veți afla din eliminare că am dreptate. Prin urmare, schimbarea trebuie făcută cu mare atenție. Bebelușii și copiii trebuie să treacă prin același proces de curățare și vindecare ca și adulții.

Cred că un bebeluș bine hrănit cu lapte matern bun, cu această dietă și fără alimente proteice „speciale”, va crește minunat și, după ce perioada de înțărcare se termină, poate fi crescut doar cu mere.

Așa cum am mai spus, dacă se face o schimbare de acest fel în dieta bebelușului, acesta trebuie mai întâi vindecat - fie că este bolnav sau nu - curățat de deșeurile „bolii latente”. Acesta este punctul pe care toată lumea refuză să-l creadă, să-l realizeze sau să-l înțeleagă.

Dulciurile naturale sunt necesare copilului în creștere pentru a-și construi un schelet puternic. Lime-ul este, de asemenea, important. (Vezi Tabelele lui Berg.)

Am aflat din puținele exemple pe care le-am avut în Europa că acest caracter, mintea în general a copilului în creștere, este influențat în mare măsură și în mod benefic de această dietă, odată cu progresul purității trupului. „Necazurile” creșterii copiilor de care poți fi salvat sunt enorme. Gata cu bolile copiilor!

Mii de mame, inconștient, prin supraalimentare, își ucid pe jumătate copiii înainte ca aceștia să se nască. Iată așadar singura modalitate corectă de a combate mortalitatea infantilă. *Nu există nicio datorie morală mai înaltă de niciun fel decât aceea de a crea o ființă perfectă.*

Eugenia unei rase superioare, fără boli

Folosind o plantă ca o comparație, se poate spune că „maternitatea” reprezintă CALITATEA sufletului; „paternitatea ” reprezintă calitatea seminței – a germenului.

Un sol relativ sărac, aproape sterp, dar cu semințe de bună calitate, produce o plantă destul de bună, dar o sămânță *defectă* , chiar dacă este plantată în cel mai bun sol, NIMIC.

Crescătorii de animale, în special cei de cai, știu că calitatea unui tată de rasă pură trece prin generații nesfârșite, chiar traversând un lanț de mame „indiferente”. Acesta este motivul pentru care moștenirea calităților bune și rele (de exemplu, tuberculoza) sare peste o generație întreagă.

Ca în orice aspect al vieții, această problemă este diferită și, bineînțeles, este diferită în cazul unui corp curat cu o dietă naturală. Medicii și naturopații deopotrivă vor crede cu greu în noile principii și argumente pe care le-am prezentat și postulat în această lucrare. Ei raționează și se bazează pe faptele și experiențele corpului murdar care trăiește cu dieta nenaturală a civilizației.

Nu poți raționa despre culori cu un om născut orb. Nu poți folosi vechile argumente și vechea fiziologie pentru a contrazice afirmațiile mele.

Până când nu vei fi experimentat personal pe propriul corp adevărul învățăturilor mele, va trebui să accepți și să crezi în cele noi.

Înțelegeți, vă rog, ce înseamnă asta — POST SUPERIOR — așa cum au fost luate de profeții din vechime.

Într-o perioadă care a cuprins câteva decenii, și chiar parțial și astăzi, știința eugeniei a crezut în necesitatea reproducerii externe. Aceasta consideră reproducerea externă o necesitate absolută pentru animale și rasa umană, pe baza rezultatelor

negative care au rezultat din consangvinizarea oamenilor.

Nu este altceva decât problema viitorului națiunii americane - amestec de rase sau consangvinizare? Rasa evreiască este răspunsul, singurul exemplu existent că consangvinizarea este naturală și perfectă. Căsătoria prin relații apropiate eșuează pur și simplu pentru că am degenerat prea mult, în comparație cu poporul strămoșului lor Avraam. Reproducerea în afara familiei este o „stimulare" cu un rezultat aparent bun, care durează doar una sau două generații, iar apoi, în general, familia dispare.

Familia regală europeană și-a menținut arborele genealogic curat, asigurând rezultate bune doar atâta timp cât nu a trăit în luxul modern. Familiile nobililor dispar rapid pentru că nu reușesc să continue generația de bărbați. De vină este dieta luxoasă de astăzi, în loc de simplitatea demodată de acum secole. Generațiile anterioare trăiau ca fermieri (o viață mai naturală). Astăzi sunt „fiaca de lux" tipică din Sodoma modernă; nu e de mirare că rezultatul este o degenerare pe cale de dispariție!

Predeterminarea sexului

Ceea ce voi încerca să arăt aici este cum să creezi un geniu, iar acest lucru va dovedi în același timp că predeterminarea sexului se bazează pe un principiu superior decât doar pe momentul concepției.

Iar și iar, dieta este totul; omul este ceea ce mănâncă! Nu sunt oare toți geniile, marii oameni, inventatorii, cei mai mari artiști de orice fel, născuți din familii sărace?

De ce a crescut numărul de copii de sex masculin în timpul

războiului european? Aceștia vor deveni oameni buni și inteligenți. Restricții în dietă și restricții în actul sexual , asta e tot! Cu cât corpul ambilor părinți este mai curat, cu atât actul sexual este mai rar, cu cât cantitatea de mâncare bună este mai mică, cu atât vibrațiile iubirii devin mai mari și, în aceste condiții, cu atât sunt mai mari șansele pentru un geniu, iar acesta este întotdeauna un băiat. Cel mai ideal exemplu al acestui adevăr, despre care se spune că este un fapt istoric, este acesta:

În timpul ciumei negre, cu secole în urmă, mai mulți tineri s-au refugiat împreună într-o casă din cartierul Florenței, Italia. Timp de săptămâni nu au avut ce mânca și atunci, bineînțeles, doar rar. S-au căsătorit și au dat naștere familiei Medici, care a produs cei mai mari oameni de stat, artiști și oameni de știință de toate felurile cunoscuți în istoria civilizației occidentale.

Știm că vitalitatea vibrează printr-un corp fără deșeuri mai perfect decât unul încărcat cu mâncare, adică postul superior cu condițiile sale indescriptibile. Și mai dificil de descris sunt vibrațiile iubirii - atunci când omul se înalță la o ființă asemănătoare lui Dumnezeu, așa cum trebuie să fi fost în timpurile preistorice, cu dieta divină. Emanațiile sexuale magnetice devin atât de minunate încât iubirea combinată cu lăcomia apare ca o crimă.

Ca tânărul cuplu să postească în ziua nunții este un obicei religios evreiesc, dar este doar o rămășiță a unei legi igienice a marelui om de stat Moise - de a genera genii prin valuri superioare de iubire prin infinit.

Este principiul prin care masculul, atunci când trăiește cu

hrană „curată”, are ocazia să genereze una superioară, dar fără boli.

Oricine călătorește puțin mai sus pe drumul spre condițiile „asemănătoare paradisului” ale omului va simți curând acest adevăr. Omul a fost odată o ființă superioară, superioară, nu o specie din familia maimuțelor! Suntem doar o umbră a omului original, cauzată de degenerarea noastră, dar s-ar putea să experimentați totuși ceea ce nu poate fi descris, și anume că acest tip de eugenie este trudi fundamental al evoluției către „Raiul pe Pământ!”.

Impunerea eliminării prin ajustări fizice

LECȚIA XXIV.

Așa cum s-a arătat în lecțiile anterioare, toate tratamentele fizice vibrează - scutură - țesuturile și, prin urmare, stimulează circulația într-un fel sau altul, în scopul și cu rezultatul de a slăbi și elimina „materii străine”, cauza tuturor bolilor. Corpul uman face acest lucru în sine, în cel mai perfect mod, imediat ce postești sau imediat ce compoziția sângelui tău a fost modificată printr-o dietă naturală.

Prin urmare, tratamentele fizice și cultura fizică pot fi combinate cu această dietă și post pentru a impune și a grăbi eliminarea. Cu toate acestea, trebuie să vă recomand să aveți mare grijă să nu exagerați - mai ales în zilele „rele” - zilele cu eliminare puternică. Dacă sunteți obosit și vă simțiți rău, odihniți-vă și dormiți cât de mult puteți. În zilele în care vă

simțiți „bine” în timpul unui post sau al unei diete stricte, puteți urma și un tratament fizic, cum ar fi exerciții fizice, băi, masaj, respirație profundă, etanol.

Cele mai naturale exerciții și, de departe, cele mai bune sunt mersul pe jos, dansul și cântatul; acesta din urmă fiind exercițiul natural de respirație, cu avantajul suplimentar al relaxării prin vibrații în piept. Un „exercițiu” excelent și pe care toată lumea îl cunoaște este drumeția la munte, deoarece atunci când urci dealuri îți accelerezi respirația în cel mai natural mod, mai bine și mai armonios decât cu orice „sistem” de exerciții.

Cu cât devii mai curat, cu atât vei înțelege mai ușor ceea ce predau în Lecția 5 – că aerul și celelalte ingrediente ale pădurilor sunt „hrană” – hrană invizibilă.

Ambele mâini ar trebui să fie libere în timpul mersului, pentru a permite în mod continuu mișcările naturale.

Munca în grădinărit în aer liber este un alt exercițiu natural.

Având grijă de corpul tău, vei genera sănătate. Următoarele exerciții sunt sugerate celor care doresc să se mențină în formă fizică. Trebuie să vă reamintesc din nou că aerul este mai necesar vieții decât hrana. Prin urmare, o respirație corectă este esențială. *Nu faceți exerciții fizice într-o cameră închisă și înăbușitoare.* Stați în fața unei ferestre deschise. Respirați adânc și complet la fiecare exercițiu. Inspirați pe nas și expirați pe gură. Stați în fața unei oglinzi în timp ce faceți exerciții și admirați supletea și modul grațios în care executați fiecare mișcare. Îndrăgostiți-vă de voi înșivă *dacă nimeni* altcineva nu

o va face. Țineți picioarele la o distanță de aproximativ 38 de centimetri - stați drept și folosiți tensiunea musculară.

Exercițiul nr. 1

Stând în picioare, cu mâinile pe lângă tine, strângeți pumnii strâns. Ridicați brațele încet cât mai sus posibil deasupra capului, inspirând adânc. Relaxați-vă și expirați. Repetați de cinci ori.

Exercițiul nr. 2

Întindeți brațele la nivelul pieptului. Prindeți mâinile strâns și trageți spre partea dreaptă, rezistând cu mâna stângă. Apoi repetați aceeași mișcare trăgând spre partea stângă. Relaxați-vă după fiecare mișcare, expirând. Repetați fiecare exercițiu de cinci ori.

Exercițiul nr. 3

Prindeți ferm mâna stângă cu dreapta în fața corpului. Rezistați cu mâna stângă și ridicați cu dreapta, folosind toată forța, în timp ce ridicați brațele deasupra capului. Inspirați adânc în mișcare ascendentă și relaxați-vă înainte de a expira. Repetați cu mâna dreaptă și rezistați cu stânga, de cinci ori fiecare.

Exercițiul nr. 4

Împreunează mâinile deasupra capului, permițându-le să se odihnească pe cap. Apleacă-te spre partea dreaptă, trăgând puternic, apoi spre stânga de cinci ori, apoi alternează mai întâi la dreapta și apoi la stânga. Între fiecare mișcare, inspiră adânc și expiră când ești relaxat. Acest exercițiu este deosebit de bun pentru stimularea ficatului.

Exercițiul nr. 5

Prindeți mâinile la ceafă, ținând toți mușchii încordați. Răsuciți-vă la dreapta, apoi la stânga de cinci ori. Acum trageți la dreapta și apoi la stânga de cinci ori. Acum trageți la stânga și apoi la dreapta de cinci ori. Țineți piciorul rigid, dar permiteți corpului să se balanseze.

Exercițiul nr. 6

Prindeți mâinile la spate și, fără a vă apleca corpul, ridicați brațele cât mai mult posibil. Inspirați în mișcare ascendentă, relaxați-vă și expirați. Repetați de cinci ori. Acest exercițiu este pentru dezvoltarea pieptului.

Exercițiul nr. 7

Pune mâna dreaptă peste șoldul drept, strânge pumnul stâng și ridică încet brațul stâng, inspirând adânc. În același timp, îndoiește corpul cât mai mult spre dreapta posibil. Fă-l să doară. Relaxează-te și expiră. Repetă cu mâna stângă plasată pe șold și ridicând brațul drept cu pumnul strâns. Repetă fiecare mișcare de cinci ori.

Exercițiul nr. 8

Prindeți mâinile ferm în fața pieptului, încordați toți mușchii și răsuciți-i spre stânga. Acum răsuciți-vă spre dreapta cât mai mult posibil. Nu permiteți mișcării picioarelor. Inspirați în timpul mișcării, relaxați-vă și expirați. Repetați fiecare exercițiu de cinci ori.

Exercițiul nr. 9

Ridicați brațele deasupra capului cât mai sus posibil, permițând corpului să se îndoaie chiar și înapoi. Acum îndoiți corpul înainte și, fără a îndoi genunchii, încercați să atingeți

podeaua cu degetele. Expirați când sunteți relaxat. Repetați acest exercițiu lent de cinci ori și creșteți treptat până la 20 de ori.

Nu te epuiza cu niciunul dintre exerciții. Dacă exercițiile te înțepenesc la început, este un semn sigur că ai avut nevoie de ele și că îți fac bine. Durerea va dispărea curând dacă continui exercițiile cu perseverență. Poți adăuga și alte exerciții la acestea, dar asigură-te că acestea necesită respirație profundă. *Ascultă-ți patefonul în timp ce faci exerciții.* Orice piesă de marș rapidă este potrivită. Vibrațiile muzicii sunt minunate. Este de preferat să faci exerciții dimineața - imediat după trezire. Dacă hainele sunt purtate, acestea ar trebui să fie largi. Începe cu *câteva la* început și crește treptat numărul, dar mai presus de toate, nu considera asta o datorie, ci *distrează-te.* Dansul de unul singur și mișcările de aplecare în acompaniamentul muzicii se vor dovedi foarte benefice.

Băi de soare

Ori de câte ori aveți ocazia, faceți o baie de soare. La început, nu depășiți 20-30 de minute și țineți capul acoperit. În zilele „rele” - zilele cu eliminare mare - stați răcoros.

Cu cât devii mai curat, cu atât te vei bucura mai mult de baia de soare și cu atât vei rămâne mai mult timp acolo. Vei constata, de asemenea, că poți suporta mult mai mult căldura. O baie scurtă cu duș rece sau o frecare rece cu un prosop umezit în apă rece imediat după baia de soare sunt bune.

Baia de soare este un excelent eliminator „invizibil” al deșeurilor și întinerește pielea, făcând-o să devină ca mătasea și colorând-o într-un maro natural. Oamenii civilizați din rasa

noastră arată prin pielea lor albă că sunt bolnavi de la naștere; ei moștenesc globulele albe din sânge, mucusoase - „semnul morții”.

Întrucât toate hainele ar trebui scoase în timpul unei băi de soare, ar trebui construită în curtea din spate sau chiar pe acoperiș, o incintă mică, suficient de lungă pentru a putea sta întinsă, ferită de privirile curioase și indiscrete. Îmbrăcămintea civilizației a făcut imposibilă pentru om să-și asigure cota corespunzătoare din puterea dătătoare de viață a aerului proaspăt și a soarelui, atât de esențială pentru sănătate și fericire. Razele directe ale soarelui pe corpul gol furnizează electricitate, energie și vitalitate bateriei de stocare umane, reînnoindu-i vigoarea, forța și virilitatea.

Băi interne

În perioada de tranziție, chiar dacă aveți scaune regulate, *este recomandabil să spălați partea inferioară a colonului.* Deșeurile lipicioase, mucusul mâlos și diversele otrăvuri pe care natura încearcă să le elimine ar trebui ajutate pe cât posibil. O seringă mică cu bulb pentru bebeluși poate fi folosită după scaunele regulate, dar pentru o curățare temeinică ar trebui folosiți doi până la trei litri de apă.

Încercați să aveți o evacuare naturală înainte de a injecta apa. Corpul trebuie să fie în poziție culcat, pe partea dreaptă. Seringa nu trebuie să fie la o înălțime mai mare de 90 cm sau 120 cm deasupra pacientului. Apa trebuie să fie caldă, nu fierbinte și poate fi testată pe cot. Dacă simțiți vreun disconfort, opriți injecția până când disconfortul trece, deoarece cele două sau trei litri de apă trebuie păstrate odată.

Dacă crampa sau durerea devin prea puternice, lăsați apa să treacă din colon și repetați operațiunea.

Apa ar trebui să rămână în intestine aproximativ 15 sau 20 de minute sau cât timp vă este convenabil. În timp ce vă întindeți pe o parte, masați ușor colonul ascendent într-o mișcare ascendentă. Apoi, întindeți-vă pe spate cu genunchii ridicați și masați din partea dreaptă a corpului spre stânga; acum întoarceți-vă, întindeți-vă pe partea stângă și masați partea stângă cu o mișcare descendentă. Acum ar trebui să fiți gata să ejectați apa. Cel mai bun moment pentru a face o clismă este chiar înainte de culcare.

Baie

Autoritățile au opinii diferite în ceea ce privește îmbăierea aproape la fel de mult ca în ceea ce privește dieta. Sistemul alimentar fără mucus va produce „pielea pe care iubești să o atingi" printr-o alimentare cu sânge curat și fără ajutorul cosmeticelor, loțiunilor și cremelor reci.

Nu este necesar să faci zilnic o baie fierbinte cu săpun și perie în condiții obișnuite.

„Dușul rece" de dimineață, făcut pe tot parcursul anului, fără a lua în considerare condițiile meteorologice, este, de asemenea, nerecomandabil. Nu este nevoie să supuneți în mod deliberat corpul unui șoc extrem, iar în unele cazuri poate rezulta mai mult rău decât bine.

Inutil să mai spun că pielea trebuie menținută curată pentru ca porii să poată funcționa corect, iar acest lucru se poate realiza prin următoarea metodă: Așezați un lighean cu apă rece în fața dumneavoastră. Scufundați mâinile în lighean și,

începând cu fața, frecați energic; umeziți din nou mâinile și aplicați pe gât și umeri; apoi frecați pieptul și abdomenul; apoi brațele și apoi spatele, și în final picioarele și tălpile. Puneți picioarele direct în lighean, dacă doriți. Umeziți-vă mâinile după cum este necesar, dar nu este nevoie să vărsați apă pe corp. Pentru a vă usca, frecați cu mâinile goale timp de cinci minute, dacă este posibil, până când corpul este complet luminos sau ștergeți cu un prosop. Acest lucru ar trebui făcut imediat după ce v-ați trezit. Rezultatele vă vor surprinde. Dacă preferați o baie în cadă, lăsați aproximativ 2,5 cm de apă rece să curgă în cadă. Așezați-vă în ea cu genunchii ridicați și urmați aceeași regulă de frecare și masaj descrisă mai sus.

Nu uitați că baia de aer este la fel de esențială ca baia de apă. Câteva minute petrecute în fiecare zi în fața unei ferestre deschise, la trezire și chiar înainte de culcare, după ce v-ați scos toate hainele, masând corpul, ajută pielea să-și păstreze calitățile funcționale naturale.

Rețineți întotdeauna că extremele de orice fel sunt dăunătoare. Acest lucru este valabil și pentru exerciții fizice, îmbăiere și somn, precum și pentru extremele în alimentație. Chiar și bucuria și fericirea extremă sunt cunoscute ca fiind la fel de ușor de ucis ca furia, ura și îngrijorarea extremă. Prin urmare, EVITAȚI EXTREMELE DE TOATE FELURILE.

Un mesaj către ehretiști

LECȚIA XXV.

Dragi prieteni:

După un studiu atent și inteligent al lecțiilor anterioare, știți

acum că boala constă într-o masă de materie necunoscută, descompusă și fermentată în corpul uman, veche de zeci de ani - în special în intestine și colon. De asemenea, știți cât de neînțelept și ignorant este să credeți că a ști ce să mâncați este, în sine, o dietă completă de vindecare.

Niciuna dintre autoritățile recunoscute nu cunoaște - importanța extraordinară a unei curățări temeinice și profunde a „haznei" umane. Toți sunt mai mult sau mai puțin „păcăliți" de Natură atunci când sfătuiesc să consume fructe, cu stomacul și intestinele înfundate de mucus și alimente proteice descompuse, consumate încă din copilărie.

Ați fost învățați care este rezultatul: dacă aceste otrăvuri — cianură de potasiu — sunt dizolvate prea rapid și li se permite să intre în circulație, pot apărea senzații severe — chiar moartea — și se dau vina pe hrana naturală a omului — portocale, struguri, curmali etc.!

Învățăturile mele dovedesc clar că această ignoranță până acum inexplicabilă cu privire la dieta bazată pe fructe este „piatra de poticnire" pentru toți ceilalți experți în cercetarea alimentelor, care au făcut teste experimentale personale. De mii de ori am auzit același strigăt - chiar și de la tineri și presupuși

persoane sănătoase — „Am slăbit!" Și toți experții, cu excepția mea, spun: „Da, aveți nevoie de mai multe proteine ; măcar mâncați nuci."

În timpul testelor mele personale, care au implicat aceeași problemă, am încercat să depășesc acest „obstacol" de sute de

ori. După o vindecare de doi ani, în Italia, de boala Bright cu tendință consumptivă, prin post și o dietă strictă fără mucus, am mâncat două livre din cei mai dulci struguri și am băut jumătate de galon de suc de struguri proaspăt și dulce, făcut din cei mai buni și mai minunați struguri cultivați acolo. Aproape imediat am simțit că voi muri! O senzație teribilă m-a cuprins, palpitații ale inimii, amețeli extreme care m-au obligat să mă întind și am fost cuprins de dureri severe în stomac și intestine . După zece minute a avut loc marele eveniment - o diaree spumoasă cu mucus și vărsături de suc de struguri amestecat cu mucus cu miros de amărăciune, și apoi cel mai mare eveniment dintre toate! M-am simțit atât de minunat de bine și puternic încât am efectuat imediat - exercițiile de îndoire a genunchilor și întindere a brațelor de 326 de ori consecutiv. Toate obstrucțiile fuseseră îndepărtate!

Pentru prima dată în istorie am arătat ce era omul când trăia fără alimente „arse” - în timpurile preistorice (numite Paradis) mâncând fructe, „pâinea cerului”.

Pentru prima dată în istoria omenirii, acest „demon” din tragedia vieții umane a fost arătat – și cum *poate și trebuie* să fie eliminat – înainte ca omul să poată ajunge din nou la o sănătate paradisiacă, fericire, imunitate la boli și o ființă „asemănătoare lui Dumnezeu”.

Dacă Grădina Edenului – raiul pe pământ – a existat vreodată, trebuie să fi fost o „livadă de fructe”. Timp de mii de ani, printr-o civilizație greșită, omul a fost păcălit să se sinucidă inconștient, redus la sclavie, să producă hrană greșită, „câștigându-și pâinea cu sudoarea frunții sale”. Alimentele

nenaturale cauzează boli și moarte.

„Pacea pe Pământ”, fericirea și dreptatea rămân încă un vis prostesc. De-a lungul miilor de ani, Dumnezeu, Paradisul, Raiul – Păcatul, Diavolul, Iadul – rareori au găsit o interpretare pe care o minte clară și rațională ar accepta-o cu ușurință. Omul nefericit de rând se gândește la Dumnezeu ca la un Tată bun și iertător care îi va permite să intre în Paradis într-o altă lume – nepedepsit pentru orice încălcare a legilor Sale în Natură.

Am dovedit pentru prima dată în istorie că alimentația din Paradis nu este doar posibilă - suficient de bună pentru o omenire degenerată, așa cum suntem acum - ci că este Necesitatea Necondiționată și primul pas către o adevărată mântuire și răscumpărare din mizeria vieții. Că este o cheie necesară către paradisul pierdut, unde boala, grija și tristețea - ura, lupta și crima erau necunoscute și unde nu exista moarte, cel puțin din cauze nenaturale.

„Omul este ceea ce mănâncă” este cea mai mare și mai adevărată afirmație a unui filosof.

Acum trebuie să înțelegeți de ce civilizația, toate religiile, toate filozofiile, cu sacrificiul lor imens de muncă, timp, bani, energie, este și a fost parțial o presupunere. Formula magică pentru „Raiul pe Pământ” - a Paradisului - trebuie să fie astfel:

„Mâncă-ți drumul spre Paradis fizic.” Dar nu poți trece de poartă, supravegheat de îngerul cu sabia în flăcări, până nu treci prin purgatoriu (focul purificator) al postului și al dietei vindecătoare - o curățare , o purificare fiziologică, prin „Flacăra Vieții” din propriul tău corp! Timp de mii de ani,

nimeni nu a scăpat de lupta morții cauzată de o viață nefirească și *va* trebui să o înfrunți într-o zi.

Însă tu, eu și ceilalți care am învățat acest mare și mai important adevăr al vieții, suntem singurii existenți astăzi care, de fapt, și nu doar prin minte, suntem în afara drumului întunericului și al sinuciderii inconștiente și ne aflăm în lumina noii civilizații - lumina unei regenerări fizice - ca Fundament al Progresului Mental și Spiritual, asemănător Revelației, către lumina unei lumi superioare, adică a unei lumi spirituale.

Aceasta va oferi o schiță a naturii serioase a muncii mele - și a necesității ajutorului dumneavoastră în îndeplinirea ei, ca fiind cea mai mare faptă pe care o puteți îndeplini - de care depinde nu numai destinul dumneavoastră viitor, ci și cel al unei omeniri suferinde și nefericite - aflate în pragul unui colaps fizic și mental*

ARNOLD EHRET.

PROF. ARNOLD EHRET

Innerclean-Laxativ intestinal



THE absorption of poisons from decomposing food and uneliminated waste matter in the digestive tract is the principal cause of most all human ailments.

Those who bathe frequently would be shocked if they were awareof their internal uncleanliness. Because of improper diet habits of modem civil'

În contextul stării de sănătate, bărbatul sau femeia așa-numită „sănătoasă” poartă constant câteva kilograme de materii reziduale neeliminate, așa cum au dovedit în multe cazuri autopsiile. Otrăvurile generate de această murdărie slăbesc organismul; alimentele nu reușesc să hrănească; și se dezvoltă rapid nervozitate, dureri de cap, răceli etc., împreună cu toate afecțiunile cronice.

LAXATIVUL INTESTINAL INNERCLEAN **este un compus vegetal aromatic perfecționat de prof. Arnold Ehret, creatorul „Sistemului de vindecare prin dietă fără mucus”, pentru a elimina din intestine acumulările vechi de murdărie, alimentele nedigerate care fermentează, toxemiile și mucusul otrăvitor și fecalele întărite care poluează sistemul și provoacă boli acute, boli cronice** ȘI **bătrânețe prematură .**

Nu creează dependență! LAXATIVUL INTESTINAL - INNERCLEAN NU ÎȘI PIERDE EFICACITATEA PRIN UTILIZAREA CONTINUĂ ȘI NICI NU **este necesară o doză mai mare. Dimpotrivă, doza poate fi scăzută treptat și în curând veți constata că nu mai este nevoie să utilizați** LAXATIVUL INTESTINAL INNERCLEAN, **cu excepția unor ocazii rare din cauza unor erori dietetice, cum ar fi combinarea alimentelor nearmonioase.**



COMPANIA DE PRODUCȚIE INNERCLEAN,
STRADA EAST A ȘASEA, 846,
LOS ANGELES, CALIFORNIA

Stafide și nuci (mestecate împreună).

* * * * *

Salată verde, roșii, castraveți.

Fasole verde fiartă.

Cartofi copți.

Sos de mere.

♦♦*♦

Salată verde, morcovi rași, mazăre verde fiartă.

Pâine integrală prăjită.

Măr copt.